गर्भावस्था
तथा
शिशुपालन





गर्भावस्था तथा शिशुपालन

लेखक

सुदर्शन भाटिया



आरोग्य निधि प्रकाशन

I.S.B.N. No. : 81-88067-00-8

प्रकाशक : **आरोग्य निधि प्रकाशन**, सी-8, मकान नं. 174, (द्वितीय तल), यमुना विहार, दिल्ली-110 053, आवरण : राजकुमार सक्सैना, रेखांकन : विवेक कौशिक, प्रथम हिन्दी संस्करण : 2002, मुद्रक : आर. के. ऑफसैट, दिल्ली-110032 मूल्य : 275.00

GARBHAVASTHA TATHA SHISHU PALAN By Sudharshan Bhatia
Published By : Aarogya Nidhi Prakashan, C-8 House No 174 'Ind Floo
Yamuna Vihar Delhi 110 053

उन सभी युवतियों को
जिन्हें अपनी संतानों के लालन-पालन तथा
भविष्य की चिंता है।

हमने भी पढ़ी यह पुस्तक

श्री सुदर्शन भाटिया जी का नाम किसी परिचय का मोहताज नहीं है। सामाजिक उपन्यास, व्यंग्यात्मक उपन्यास, कहानियों तथा प्रेरक-संग्रह की दुनिया में उनकी एक अलग पहचान है। समाज का हर वर्ग उनकी लेखन-शक्ति का लोहा मान चुका है। उनकी नवीनतम रचना 'गर्भावस्था तथा शिशुपालन' एक अत्यंत ही महत्त्वपूर्ण विषय पर आधारित है। यूं तो इस विषय पर कई पुस्तकें उपलब्ध हो सकती हैं पर जिस सुंदरता तथा सहजता से श्री सुदर्शन जी ने इस विषय पर अपने विचार प्रकट किए हैं वह सचमुच में प्रशंसनीय है।

हमारा समाज एक पुरुष-प्रधान समाज है। अनपढ़ता तथा अज्ञानता का अंधकार सारे समाज में फैला हुआ है। स्त्री तथा बच्चों पर कम ध्यान दिया जाता है। गर्भावस्था तथा शिशुपालन को एक सामान्य प्रक्रिया माना जाता है। कई गलत धारणाएं भी प्रचलित हैं। इस विषय को पढ़ना, समझना तथा उस पर अमल करना आसान नहीं। इस पुस्तक में इस विषय को इतना सरल तथा रुचिकर बना दिया गया है कि एक साधारण व्यक्ति भी इसे सहज ही समझकर इस पर अनुसरण कर सकता है। गर्भावस्था के दौरान आने वाली हर छोटी-बड़ी घटना का बखूबी वर्णन किया गया है। शिशुपालन में मां के दूध की भूमिका, उसके खाने-पीने, रख-रखाव तथा सेहत के हर पहलू को पूरे ध्यान से छुआ है। जो सबसे बढ़िया बात हमें इस रचना में लगी है वह है बच्चे के चरित्र-निर्माण तथा सामाजिक विकास की ओर ध्यान। आज तक किसी भी पुस्तक में शायद ही चरित्र-विकास की ओर इतना ध्यान दिया गया हो। आज हमारे समाज को, हमारे देश को और यहां तक कि सारे संसार को एक चरित्रवान, सद्बुद्धि तथा निष्ठावान नई पीढ़ी की सख्त जरूरत है ताकि मानव जाति-विनाश से बच सके। हमें पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक इस दिशा में एक मील पत्थर साबित होगी। इसे पढ़कर तथा इस पर आचरण करके हम सृष्टिरचिता स्त्री जाति तथा अपने भविष्य, अपने बच्चों का सही ढंग से लालन-पालन करके मानव जाति पर एक उपकार कर सकते हैं।

शुभकामनाएं!

डॉ. मीनाक्षी गुप्ता
(स्त्री तथा शिशु रोग विशेषज्ञ)

डॉ. निर्दोष गुप्ता
(शिशु विशेषज्ञ)

गर्भावस्था तथा शिशु-पालन

नारी-शरीर का प्रमुख धर्म—'गर्भधारण'	11
गर्भ धारण करते ही मां की भूमिका शुरू	21
गर्भवती के लिए पौष्टिक आहार (1)	27
गर्भवती के लिए पौष्टिक आहार (2)	32
गर्भवती के लिए पौष्टिक आहार (3)	41
शिशु के स्वास्थ्य का आधार—'मां का दूध'	47
शिशु की देखभाल (1)	55
शिशु की देखभाल (2)	65
शिशु के आहार की विस्तृत जानकारी	72
टीकों से रोगों की रोकथाम	83
कुछ समस्याएं : कुछ रोग	95
कैसे हो बच्चे का पालन-पोषण	102
बच्चों की बिस्तर गीला करने की आदत तथा इससे छुटकारा	113
पढ़ने-लिखने की रुचि जागृत हो बच्चों में	119
क्या आपका बच्चा हकलाता है ?	124
भयभीत न होने दें बच्चे को	128
बच्चों का पथ-प्रदर्शन ज़रूरी	132
आज्ञाकारी बनें बच्चे	141
सद्व्यवहार की शिक्षा दो बच्चों को	148
संकोच और बच्चा	154
थोड़ा प्रयत्न बच्चे को शिष्ट बना देगा	161
मानसिक विकृति और निदान	170
सच बोलना सिखाएं बच्चों को	178
'चोरी की आदत' छुड़वाना बच्चों से	185

बच्चों को घर छोड़ने पर विवश न करें	190
समय का सदुपयोग करना सीखें बच्चे	194
कैसे रुके बच्चों में तकरार	200
उच्छृंखलता नहीं, शिष्टाचार जरूरी	207

नारी-शरीर का प्रमुख धर्म–'गर्भ धारण'

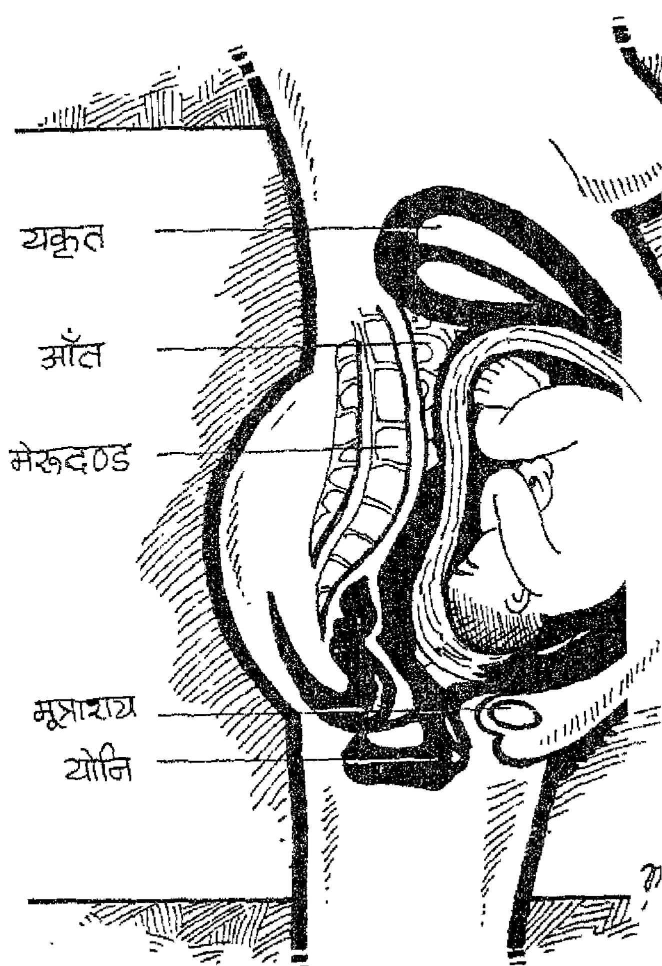
नारी-शरीर की यह विशेषता है कि वह अपने शरीर में ही एक अन्य शरीर का पालन-पोषण कर सकती है। नारी अपने ही रक्त से पूरी खुराक देकर, गर्भस्थ बच्चे के शरीर का निर्माण कर, इसका निरंतर विकास करती है तथा इसे जन्म देती है। गर्भ धारण करना उसके लिए अत्यंत प्रसन्नता का विषय होता है। प्रसव एक प्राकृतिक क्रिया है। रोग नहीं। इस सारे क्रियाकर्म को शारीरिक विकार नहीं कहते। इस सारी क्रिया में होने वाली पीड़ा को भी वह सहर्ष सहन कर लेती है। बल्कि बड़े चाव के साथ। वह चाहती है और जानती है कि गर्भ धारण कर, बच्चे को जन्म देना उसका प्रमुख धर्म है। यह नारी ही तो है जिसके कारण यह संसार चल रहा है। अतः उसे पूर्ण सहयोग देकर पुरुष वर्ग भी अपने धर्म का पालन करे, तभी उत्तम।

संतान उत्पत्ति के निमित्त

नारी का शरीर संतान की उत्पत्ति के निमित्त ही बना है और सृष्टि को चलाए रखने के लिए, इसमें कोई संदेह नहीं। स्त्री के लिए जीवन में माता बनना अत्यंत सुखकारी क्षण है। इस सुख के लिए ही वह दुःख को, पीड़ा को सहर्ष सहन करती है। यदि गर्भवती नारी का शरीर कमजोर हो, सक्षम न हो तभी उसे बच्चे के गर्भस्थ होने पर या फिर प्रसव के समय कष्ट होगा। बीमारी होगी। रोग लगेगा। परेशानी होगी जो असहनीय हो जाएगी।

शिशु के निर्माणार्थ

जब गर्भ धारण हो चुका है तो शिशु का निर्माण तो होना ही है। इसके शरीर में विकास भी होना है। इसके लिए उसे माता से आहार पाना है। यह आहार उसे सीधे नहीं, बल्कि मां के रक्त से प्राप्त करना है। इसलिए मां को चाहिए कि उतना अधिक तथा पौष्टिक आहार ले ताकि वह अपने गर्भस्थ बच्चे



गर्भ में पूर्ण विकसित शिशु

ाहार देकर भी अपने शरीर में कोई कमज़ोरी न आने दे। यदि नेर्माण व विकास करते-करते अपने शरीर को क्षीण कर बैठेगी मय उसे असहनीय पीड़ा झेलनी पड़ेगी।

गर्भवती नारी को संतुलित, पौष्टिक भोजन तो मिले ही, साथ मे हो, वातावरण बढ़िया हो, पति तथा अन्य सभी सदस्य उसे प्यार र से रखें। यदि इन छोटी मगर जरूरी बातों की ओर ठीक से ध्‍ के तो प्रसव ठीक होगा शिशु सुंदर व स्वस्थ होगा सब कुछ ठी

कोई खास परहेज नहीं

जब युवती गर्भ धारण कर ले तो उसे अपने सारे कार्य साधारण रूप से, पूर्ववत् करते रहना चाहिए। इसके लिए कोई खास परहेज नहीं करना होता। कोई बडी एहतियात नहीं करनी होती। घर के कार्य या अन्य भी जैसे पहले करती थी, अब भी करती रहेगी। हां, उसे धीरे-धीरे भारी कामों से, अधिक परिश्रम वाले कार्यों से हाथ खींच लेना चाहिए। योगासन, व्यायाम, खेलकूद करती तो रहें, मगर अपने डॉक्टर की सलाह से। ताकि उसका गर्भपात न हो पाए। बस यही परहेज है। खास नहीं।

विकारों से दूर रहे

घर के सभी सदस्य, सास, ननद, देवरानी, जिठानी, पति—जो भी साथ रह रहे हों, उसके साथ सद्व्यवहार करें। उसका स्वभाव साधारण बना रहने दें। चिडचिड़ापन न लावें। बल्कि उसे खूब प्रसन्न रखें। हंसता-खेलता माहौल दें। गाली-गलौज न हो। वह चिंतामुक्त रहे। कोई ईर्ष्या न करे। मन में किसी के प्रति जलन पैदा न करे। ईर्ष्या-द्वेष का सीधा प्रभाव बच्चे की प्रकृति पर भी पड़ेगा। आलस्य करके लेटे रहना, कामों में हाथ न बंटाना भी बुरी बात है। इससे शरीर का जरूरी विकास नहीं होगा तथा प्रसव के समय होने वाली स्वाभाविक पीड़ा सहन नहीं हो सकेगी। अतः गर्भवती को सुखद, सुंदर, हंसता-खेलता माहौल दें ताकि वह हर प्रकार के विकारों से दूर रहे।

त्रुटिरहित विकास

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, गर्भवती अपने भोजन की ओर विशेष ध्यान देती रहे ताकि पेट में पल रहे बच्चे का शारीरिक तथा मानसिक विकास ठीक प्रकार से हो। इसमें कोई रुकावट न आए। शरीर-निर्माण तथा विकास मे कोई भी, किसी भी प्रकार की त्रुटि न आ सके। इसके लिए पति तथा स्वयं गर्भवती युवती, दोनों की भूमिका विशेष होती है। इसमें ज़रा भी ढील या लापरवाही न करे, अन्यथा बच्चा अपंग हो सकता है। मन्दबुद्धि हो सकता है। कोई अंग अन्य अगों के मुकाबले थोड़ा कमजोर हो सकता है। इसकी सजा बच्चे को तो जीवन-भर झेलनी ही होगी, माता-पिता, दोनों को भी सहन करनी पड़ेगी। अतः केवल नौ महीनों की सावधानी, ठीक देख-रेख से जीवन-भर का सुख पाया जा सकता है।

एक दिन की खुराक

गर्भवती स्त्री को उसके भोजन में प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज लवण, विटामिन प्रचुर मात्रा में प्राप्त होते रहने चाहिए। अब यहां हम एक ऐसी नारी के लिए एक दिन की साधारण तौर पर खुराक की मात्रा का जिक्र कर लेते है।

गर्भवती नारी के अपने शरीर, उसके वजन, उसकी प्रकृति, उसके मोटापे और दुबलेपन तथा उसके शारीरिक आवश्यक श्रम को ध्यान में रखकर इस खुराक को घटाया-बढ़ाया जा सकता है।

2 गेहूं की रोटी, चावल कुल 15 औंस, बदल-बदलकर दालें 7 औंस तक, हरी ताजा सब्जियां, साग आदि आठ से 12 औंस तक, घी, तेल, चिकनाई केवल 5 औंस, दूध 20 से 25 औंस तक (दूध के पतला, गाढ़ा उपलब्धि का ध्यान रखते हुए), ताजा और मीठे फल 5 से 10 औंस तक, शर्करा, गुड़, चीनी आदि 3 से 5 औंस तक। दही, मट्ठा, सलाद आवयकतानुसार।

यह कम या ज्यादा, आवश्यकतानुसार तथा मौसम के अनुसार भी किया जा सकता है। यह तो सबके लिए है। भले ही गर्भवती नारी शाकाहारी हो या मासाहारी। हां, मांसाहारी सप्ताह में तीन बार एक-एक अंडा, छोटी कटोरी मास, चिकन ले सकती है। इसके स्थान पर शाकाहारी थोड़े-थोड़े सूखे फल जैसे 2-3 बादाम, 2-3 काजू, 5-7 किशमिश के दाने आदि कभी-कभार ले सकती है। मौसम गर्मी का है या सर्दी का, इस बात पर भी निर्भर करता है।

कच्ची सब्जियां--ऊपर सलाद की बात कही गई है। शाकाहारी हों चाहे मांसाहारी, सलाद तो शाकाहारी ही रहेगा। इसके अतिरिक्त पालक, सरसों का साग, बथुआ का साग, मेथी हरी (जैसे संभव हो), शलगम, मूली, गाजर, टमाटर, मटरफलियां, शकरकंदी, हरा प्याज, कच्ची अदरक ऋतु के अनुसार, इच्छानुसार, किसी-न-किसी प्रकार से अवश्य लेती रहें।

ताज़ा फल--ऋतु के अनुसार खीरा, खरबूजा, ककड़ी, अमरूद, आम, मौसमी, संतरा, तरबूज, अंगूर, चीकू आदि भी खाती रहें। एक नींबू प्रतिदिन, जैसे मन करे ज़रूर लें।

जो भी फल, सब्जी कच्ची यदि खाई जा सके तो बहुत अच्छा रहेगा। आग पर चढ़ाने की समस्या नहीं रहेगी। न ही कोई पोषक तत्त्व उड़ सकेंगे। पोषक तत्त्व ही शरीर की असली जरूरत है। खुराक है। आहार है। इसे जितना बचाया जाए, जरूर बचाएं। कोई सब्जी कच्ची न खा सकें तो भी इसे कम-से-कम देर के लिए पकाना चाहिए। ऐसा कर आप अपने शरीर की पौष्टिकता बचा पाएंगे।

कब्ज करने वाले पदार्थों से दूर ही रहें तो अच्छा रहेगा यदि ऐसा कोई पदार्थ खाना भी पडे तो पानी खूब पीना चाहिए फलों के रस भी पीने चाहिए

पानी की उपयोगिता के बारे मे इसी पुस्तक मे अलग से कुछ पक्तिया दी गई है।

रक्त की कमी न होने दें

गर्भ धारण कर लेने के बाद कई बातों का ध्यान रखना जरूरी है। उनमे से एक यह भी है कि शरीर में रक्त की कमी न होने पाए। यदि ध्यान न दे तो यह कमी हो ही जाती है। गर्भ में पल रहे शिशु को भी तो रक्त से ही पूरा आहार मिलता है जो मां के लिए रक्त की कमी कर सकता है।

मां जो भोजन करती है, उससे भी कुछ पोषक तत्त्व, किसी-न-किसी प्रकार से बच्चा लेता रहता है। खींच लेता है। ऐसा होने से गर्भवती नारी के शरीर मे विटामिन, लौह तत्त्व, खनिज लवण या अन्य पोषक तत्त्व कम पड़ सकते है। इससे उसके अपने शरीर में क्षीणता आ जाती है। लौह तत्त्व ही तो है जिससे रक्त का निर्माण होता है। अतः इन पोषक तत्त्वों में किसी भी प्रकार से कमी न आने दें। इनमें कमी होने का सीधा मतलब है रक्त में कमी हो जाना। अत' सावधान रहें।

लौह तत्त्व की संभाल

यदि लौह तत्त्व से रक्त बनता है तो इसी की संभाल कर लें। इसको देने वाले पदार्थ खूब खाते रहें तो रक्त बनता रहेगा। गर्भवती युवती को रक्त की कमी नहीं होगी।

इसके लिए यदि हम उसे प्याज, खीरा, पालक, पपीता, टमाटर, ककड़ी, सतरा जैसे फल-सब्जियां अधिक मात्रा में खाने को दें तो लौह तत्त्व प्राप्त कर लेगी। जो नारियां मांसाहारी हैं उन्हें अंडा, मांस, मांस में जिगर विशेष रूप से खाने को दें तो ठीक रहेगा।

चोकर या अनाजों के तथा दालों के छिलके भी हमारे शरीर को लौह तत्त्व देते हैं। जब भी रोटी बनाएं आटे में से चोकर मत निकालें। छिलके वाली दाले खाना भी बेहतर माना गया है।

गोलियों द्वारा

यह तो हुआ खाद्य पदार्थों, सब्जियों, फलों से लौह तत्त्व का पा लेना तथा रक्त की कमी पूरी करते रहना। मगर यदि अधिक कमी लग रही हो तो डॉक्टर से सलाह लें इसके लिए इंजेक्शन गोलियां पीने की दवा भी रहती है इसे लेकर आप खनिज लवण आयरन विटामिन्स प्राप्त कर सकते हैं

मतलब यह कि गर्भवती नारी को अपने शरीर के लिए, गर्भावस्था में शरीर के कुछ अंगों में होने वाले विकास के लिए तथा गर्भस्थ शिशु की सही देखभाल के लिए अपना पूरा ध्यान रखना चाहिए तथा रक्त की कमी नहीं होने देनी चाहिए। इसी में जच्चा-बच्चा की भलाई है।

उपचार द्वारा गर्भवती के शरीर की तकलीफें दूर करना

गर्भवती युवती का यदि यह पहली बार गर्भ धारण है तथा उसे पहली बार प्रसव की पीड़ा को सहन करना है तो उसे पूरे नौ महीनों में अनेक छोटी-मोटी तकलीफ़ों का सामना करना पड़ेगा। ये सभी तकलीफ़ें उसके लिए नया तजुर्बा होगा। यदि यह पहले इन सभी स्थितियों से गुजर चुकी हो तथा यह उसका फिर से गर्भ धारण करने का मौका हो, तो भी उसे इन सारी स्थितियों का सामना तो करना ही पड़ेगा।

आइए, इन सभी छोटी-मोटी तकलीफों पर चर्चा कर लें, जो सामने आती ही हैं। इन्हें थोड़ी-सी सावधानी से, देखभाल से, उपचारों से, आहार से काबू में लाया जा सकता है। एक-एक की चर्चा दी जा रही है।

1. गर्भवती का जी मिचलाता है

गर्भवती युवती की जो सबसे बड़ी शिकायत होती है, वह उसके जी के मिचलाने की है। यह सबके साथ होती है। गर्भ धारण पहली बार का है या दूसरी, तीसरी बार का ही सही।

पेय पदार्थ लें : यह तकलीफ, यह परेशानी बहुधा प्रातःकाल हुआ करती है। कुछ देर रहती है। बार-बार उलटी करने, उबाक फेंकने को मन करता है। जी ठीक नहीं रहता। यदि कोई ठंडा पदार्थ पी लें, नींबू की शिकंजी आधा-पौना गिलास पी लें, कोई भी स्कवैश या शरबत बनाकर पी लें, यह परेशानी नहीं रहेगी। छुटकारा मिल जाएगा।

और भी : पेय पदार्थ न लेकर भी जी के मिचलाने पर काबू पाया जा सकता है। एक-दो बिस्कुट खा लेना, भुने चने खाना, आलूचिप्स, नमकीन दाल आदि कुछ खा लेने से जी मिचलाना रुक जाता है।

समय के साथ ठीक : जी मिचलाने की तकलीफ गर्भवती युवती को गर्भ धारण करने के तीन महीनों तक रहा करती है। जैसे ही बच्चे के शरीर का सही निर्माण आरंभ हो जाता है, जी मिचलाना बंद। जी मिचलाने को खुशी का सूचक लेकर चलना चाहिए, चिंतित नहीं होना चाहिए।

2. गर्भवती की छाती में जलन होना

जब भी गर्भवती युवती के शरीर में पित्त बढ़ जाएगा, उसको छाती में जलन महसूस होने लगेगी। छाती की जलन से छुटकारा पाने के लिए–

(1) नींबू का अचार खाएं।

(2) नींबू काटकर इसे काले नमक के साथ चूसें।

(3) मिल्क ऑफ मैग्नेशिया दवा विक्रेताओं से आसानी से मिल जाता है। इसे लें। तकलीफ़ नहीं रहेगी।

(4) गोलियों के रूप में भी यह उपलब्ध है। एक ही गोली पानी से ले। तकलीफ़ से छुटकारा मिलेगा। छाती की जलन बंद हो जाएगी।

परेशान रहने की बजाय, तुरंत उपचार कर लें। ठीक रहेगा।

3. गर्भवती के पेट में दर्द रहना

गर्भवती नारी के पेट में दर्द होना या दर्द रहना, जो कि पांच मास के गर्भ के समय हुआ करता है, एक साधारण दर्द है। इसका प्रसव के दर्द से कोई ताल्लुक नही।

* बिना दवा के भी यह ठीक हो जाता है।
* काम करते समय हुआ है तो थोड़ा आराम कर लें। अपने काम को वही छोड़कर 'रेस्ट' करें। दर्द ठीक हो जाएगा।
* यदि लेटे-लेटे पेट में दर्द महसूस होने लगा है तो उठकर बैठ जाएं। थोडा चलें-फिरें। दर्द नहीं रहेगा।
* यदि साधारणतया ठीक न हो तो अधिक प्रतीक्षा न करें। डॉक्टर की सलाह लें।

4. गर्भवती को कब्ज़ हो जाना

स्वयं गर्भवती इस बात के लिए पूरी तरह सचेत रहे कि उसे गर्भकाल मे कब्ज बिलकुल न होने पाए। थोड़ी-सी सावधानी करके वह इस तकलीफ़ से छुटकारा पा सकती है। वैसे देखा जाए तो गर्भ धारण करने के कुछ समय बाद अक्सर यह शिकायत रहती ही है। जो सावधान हैं, उन्हें यह तकलीफ़ नहीं होती। या शीघ्र ठीक हो जाती है।

कब्ज़ से छुटकारा पाने के लिए–

* अधिकाधिक पानी पीते रहना चाहिए। यह नहीं कि प्यास लगने पर ही पानी पिएं। अक्सर पीती रहें, तब तो शिकायत का नामोनिशान नही रहेगा।

* नींबू पानी एक-दो गिलास भी इसका इलाज है।
* नींबू पानी के साथ 2-3 चम्मच शहद ले लेना भी उपचार है।
* हरी सब्जियां, विशेषकर पालक आदि सेवन करने से कब्ज़ से बचाव रहता है।
* मौसम में मिलने वाले फलों को भी अवश्य खाती रहें। यह भी कब्ज से बचाव है।
* चलते-फिरते रहने से, अधिक न सोने से भी कब्ज़ नहीं होती।

5. टांगों में सूजन होना—गर्भवती ध्यान करे

टांगों में दर्द होना, सूजन होना भी गर्भवतीं के लिए आम बात है। अच्छा होगा यदि वह अपने शरीर का ध्यान रखते हुए इस तकलीफ़ को आरंभ मे ही चेक कर ले। बात आगे न बढ़ने दे।

जैसे-जैसे बच्चे का शरीर विकसित होता है। उसका भार बढ़ता है। वह नीचे की ओर जाने लगता है। यह स्थिति पांच मास के गर्भकाल के बाद आती है। इस समय शरीर का जलीय भाग भी नीचे आ जाता है।

ऐसी स्थिति में टांगों पर वजन बढ़ जाता है। पांव भी थके-थके-से रहने लगते हैं। टांगों में हल्का दर्द व सूजन महसूस होती है। जो गर्भवती स्त्रियां खडे होकर काम करती हैं, या ज्यादा देर खड़े रहना पड़ता है। उन्हें यह शिकायत अधिक होती है।

कैसे पाएं छुटकारा—

* जब भी सोचे या लेटें, अपने पांव किसी ऊंची जगह पर टिकाएं।
* जमीन पर, गलीचे या दरी पर लेटें तो पांव के नीचे कोई ऊंची चीज, जैसे स्टूल आदि रखें।
* कोई भी ऐसी पोजीशन लें, जिससे पैर ऊंचे हों, टांगें ऊंची हों, मगर शेष शरीर नीचा रहे। इससे पांव तथा टांगों पर पड़ा प्रभाव या दबाव हट जाएगा। सूजन कम होगी। दर्द भी नहीं रहेगा।
* कभी-कभार एक ठंडे पानी की (साधारण पानी की) एक बाल्टी लें। स्वय स्टूल या कुर्सी पर बैठ जाएं। अपने पांव तथा टांगों को पिंडलियों तक भीगने दें। यह सबसे आसान और शर्तिया उपचार है। इससे सूजन नहीं रहेगी। टांगों और पैरों का तनाव दूर भागेगा। दर्द ग़ायब होगा। खूब सुख मिलेगा।
* यह ऐसा वक्त है, जब मांसपेशियों में होनेवाले खिंचाव से छुटकारा पाना

जरूरी है यदि अपने पाव तथा टागो को पिडलियो को तेल की मालिश करें तो भी यह सूजन, खिंचाव, दर्द नहीं रहेगा।

6. गर्भवती की पीठ में दर्द होना

बच्चे का पेट में वज़न बढ़ने से, पेट के भारी हो जाने से, मांसपेशियो मे खिचाव से पीठ में दर्द की शिकायत हो जाया करती है। मांसपेशियों में तनाव हो जाने से ऐसा हुआ करता है। गर्भकाल में यह खिंचाव दर्द देने लगता है; इसका असर पीठ पर अधिक होता है।

* मालिश करवाने से यह दर्द जाता रहता है।
* किसी अच्छी नर्स, अच्छी जानकार दाई या घर की बुजुर्ग से मशविरा करके, तरीके से मालिश हो, ताकि शरीर को और कोई नुकसान न झेलना पड़े।

कब केवल डॉक्टर की सलाह ज़रूरी

ऊपर हमने कुछ ऐसी तकलीफ़ों का जिक्र किया है जो थोड़ी सावधानी से, थोड़ी कोशिश से, बिना किसी डॉक्टर के, घर में ही ठीक की जा सकती है। मगर इनके अतिरिक्त गर्भवती नारी को कुछ ऐसी दिक्कतें भी आ जाती हैं, जो स्वयं, घर पर, अपनी मरजी से, अपने उपचार से ठीक नहीं हो सकतीं। यदि हो भी सकती हैं तो भी डॉक्टर की परामर्श की विशेष जरूरत रहती है। आइए, इन्हे जानें।

* कभी-कभार ठंड लगने से बुखार हो जाता है। घर में पड़ी दवा को न लें। डॉक्टर से पूछकर, उसके बताए अनुसार ही, उतनी ही मात्रा में ले।
* कभी गर्भवती युवती की आंखों और चेहरे पर सूजन भी हो सकती है। यह भी डॉक्टर से पूछें।
* कुछ गर्भवती स्त्रियां शरीर से दुबली होती हैं तथा मन से कमज़ोर। उन्हे गर्भावस्था में चक्कर भी आने लगते हैं। आंखों के सामने कई बार धुंधलका हो जाता है। ऐसी स्त्रियों का शरीर अधिक आराम तो मांगता ही है। फिर भी डॉक्टर से अपनी स्थिति को न छिपाएं।
* कभी कोई ऐसा कारण बन जाता है कि गर्भवती को खून आने लगता है। ऐसे समय तो अपने किसी घरेलू उपचार में न फंसकर, तुरंत विशेषज्ञ से सलाह लें।
* गर्भवती स्त्री को यह बात समझ लेनी चाहिए कि गर्भ के 14-15 सप्ताह बाद भी यदि बच्चे की मां के पेट में हरकत का अनुभव न हो तो बिना

देरी किये डॉक्टर को दिखाए।

* कई बार ऐसा भी होता है कि प्रसव से पूर्व ही पेट में पानी की थैली फट जाती है। पानी का योनि मार्ग से निकलना शुरू हो जाता है। यह स्थिति ठीक नहीं। तुरंत 'चेक-अप' की जरूरत होती है।
* कभी-कभार गर्भवती युवती के पेट में तेज़ दर्द शुरू हो जाता है। ऐसे समय अपनी डॉक्टर स्वयं न बनें। घर में पड़ी दर्द की दवा को मत खाएं। डॉक्टर को दिखाएं। उसके बताए अनुसार ही चलें।
* कुछ गर्भवती स्त्रियों को बार-बार उल्टियां आने लगती हैं। यह भी ठीक नहीं। डाम्क्टर से ज़रूर परामर्श करें।

गलत धारणा

कई बार घरों में यह धारणा व्याप्त रहती है, जिसके अनुसार गर्भवती स्त्री का मन जो कुछ भी खाने को करे, उसे अवश्य दें। उसकी खाने-पीने की कोई इच्छा अधूरी न रखें।

डॉक्टरों का मत इस धारणा के विरुद्ध है। वे इसे ठीक नहीं मानते। गर्भवती नारी को ऐसा कुछ भी खाने को न दें जो उसकी सेहत के लिए, उसके शरीर के लिए, उसके गर्भस्थ बच्चे के लिए, उसके गर्भ के लिए हानिकारक हो। कहीं ऐसा न हो कि उसका गर्भ ही गिर जाए। अधिक गर्मी करने वाले पदार्थ तो सदा सीमित व संभलकर खाने चाहिए।

मस्तिष्क का विकास पहले

गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क का विकास सबसे पहले होता है। शरीर का धीरे-धीरे तथा बाद में होता है। वह मस्तिष्क का विकास होने से ही माता के भोजन से, रक्त से आहार लेने लग जाता है।

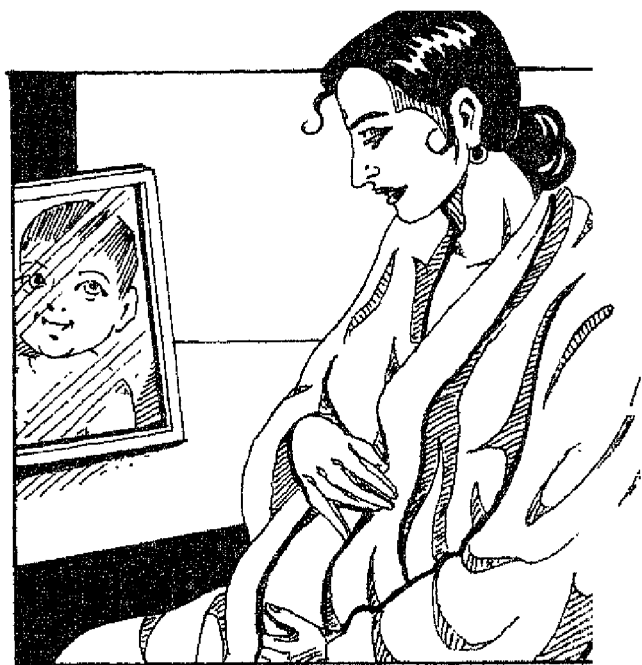
इसीलिए गर्भस्थ शिशु के सर्वांगीण विकास के लिए माता को संतुलित, पौष्टिक, सही मात्रा में भोजन आरंभ से ही दिया जाना चाहिए। ऐसा न हो कि सही भोजन के अभाव में बच्चा मंद बुद्धि रह जाए। उसके मस्तिष्क का विकास ठीक से न हो। बच्चा चतुर हो। तीव्र बुद्धि का हो। चुस्त हो। यह सब मां की सोच, मां के आचार-विचार, मां के वातावरण तथा मां को मिलने वाले आहार पर बहुत ज्यादा निर्भर रहता है। गर्भवती युवती तथा उसकी देखभाल के लिए जिम्मेदार परिजन इस बात का तभी से ध्यान रखें, जब से उसके पांव भारी हुए है जब उसने गर्भवती होने की बात कह दी है।

गर्भ धारण करते ही मां की भूमिका शुरू

जैसे ही बच्चा पैदा होता है, उसके जन्म-समय को भली प्रकार से लिख लिया जाता है। अब उसकी जन्मकुंडली बनती है तथा उसके ग्रहों को भली प्रकार से जाना जाता है। नवजात शिशु अपने लिए कैसा है। माता-पिता तथा ननिहाल के लिए कैसा रहेगा। छोटे या बड़े भाई-बहन पर इस बच्चे के ग्रहों का क्या प्रभाव रहेगा। ऐसा सब जानना चाहते हैं। इतना ही नहीं, जीवन-भर उसकी जन्मकुंडली से ही जन्मपत्री बनाई व पढ़ी जाती है। इसी समय को ध्यान में रखकर, ग्रहों के प्रभाव को देखते हुए, बच्चे की राशि, बच्चे का वर्ष-फल तैयार किया जाता है। यदि कहीं कोई अड़चन लगे तो बच्चे के भविष्य को सुखद बनाने के लिए पूजा-पाठ, दान-पुण्य या अन्य अनेक उपाय किए जाते हैं। माता-पिता, अभिभावक इस बात में कम या अधिक, मगर जरूर विश्वास रखते हैं। कोई भी रोग अथवा दुर्घटना हो जाने पर भी जन्मपत्री को देखा या दिखाया जाता है। कहने का अभिप्राय यह है कि बच्चे ने कब, किस घड़ी में, किन ग्रहो मे जन्म लिया यह बड़े महत्त्व की बात है तथा इसी पर बच्चे का आगामी जीवन निर्भर करता है।

ग्रहों का महत्त्व

अनेक समाज-सुधारकों, अवतारों, राजनेताओं या किसी भी क्षेत्र में ख्यातिप्राप्त महानुभावों की जीवनी पर जब चर्चा होती है तो उसके जन्म के समय विभिन्न ग्रहो की स्थिति पर अवश्य विचार होता है। पक्ष, वार, दिन, हर बात का जिक्र किया जाता है। यहां तक कि उनकी मृत्यु के समय ग्रहों की क्या स्थिति थी, इसे ही जानकर यह कहा जाता है कि अमुक मृतक को स्वर्ग में स्थान मिलेगा या नरक में, शरीर की गति हुई या नहीं, पुनर्जन्म मिलेगा या मोक्ष, पंचांग के आधार पर यह सब निश्चित कर लिया जाता है। जिस समय अर्जुन के बाणो ने भीष्म पितामह को धराशायी कर दिया उनको बाणों की सेज पर सुला दिया



इच्छा-मृत्यु का अपने पिता श्री शांतनु से वर पा चुके भीष्म ने अ
तब तक रोके रखा जब तक नक्षत्र, सूर्य की स्थिति, ग्रहों की चाल
सकी। बाणों की सेज पर पड़े, पीड़ा सहन करते रहे, मगर सही सम
अवश्य की। जब ठीक समय आया, तभी प्राणों को त्यागा।

गर्भ धारण का समय

ठीक इसी प्रकार, जन्म तथा मृत्यु के अनुरूप, इस बात पर भी
है कि बच्चे का बीज मां के पेट में कब रोपा गया। वह कब गर्भस
वार के पति के साथ सहशयन के परिणामस्वरूप उसके गर्भ ठहर
जान पाना आसान नहीं है। अतः जब भी भगवान् या प्रकृति की
ने गर्भ धारण कर लिया। इस बात के लिए किसी वहम, शंका में
केवल हम इतना जान पाते हैं कि मां ने मासिक धर्म रुक जाने प
कर लेने की घोषणा कर दी है। अब उसके पांव भारी हैं। वह ि
देने की स्थिति में आ चुकी है। इतना जान लेना ही काफी है।
मा की भूमिका आरंभ हो जाती है। उसे सावधान रहकर, अपना तो
ही है उस बच्चे का भी ध्यान जरूर रखना है जो आनेवाले समय
तथा उसे 'मा' होने का गौरव प्रदान करेगा

[illegible] का वातावरण

जिस शयन-कक्ष में रहकर पति-पत्नी ने प्रेम का आदान-प्रदान किया हो, जहां पर बच्चे का बीज गर्भाशय में रोपित हुआ हो, जिस कमरे में होने वाली मा रात में सोया करती हो, बच्चे के पैदा होने, उसके रंग-रूप सौंदर्य तथा ज्ञान-ध्यान पर भी इस वातावरण का सीधा और स्पष्ट प्रभाव पड़ता है। इसे सब मानते है। इससे आंखें मूंदकर बुरा-सा वातावरण बनाए रखना होने वाले बच्चे को कुप्रभावित करना ही होगा। अतः मां इस बात के लिए सावधान रहे। सचेत होकर अपने शयनकक्ष या आसपास को सुंदर, सौम्य तथा अच्छे आचरण से सजा-सवार कर रखे।

तस्वीर का प्रभाव

यह बात अच्छी प्रकार से स्थापित हो चुकी है कि यदि गर्भवती युवती ने अपने कमरे में किसी डरावनी आकृति, किसी राक्षस या हब्शी का कैलेंडर टांग रखा हो, और उसे ही सोते-जागते देखती रहे तो बच्चे की शक्ल-सूरत उस काली-सी तस्वीर की तरह ही होगी। केवल रंग ही नहीं, नयन-नक्श भी वैसे ही उभरेंगे। मा के मन में, आंखों में जो तस्वीर बसी हुई है, वैसा ही बच्चा पैदा होगा। मा का अपना रंग-रूप, सुंदरता तथा पति का गोल, गोरा चेहरा तथा घुंघराले बाल उस होने वाले बच्चे में नहीं होंगे। रोपे गए बीज की विशेषताएं भी बार-बार देखे गए चित्र से पिछड़ जाएंगे तथा बच्चा बदशक्ल पैदा होगा।

मत चूकें

कुछ विशेषज्ञों का तो इतना भी मानना है कि यदि सामने किसी सुंदर लडके का, शिशु का चित्र है तो गर्भ में भी पुल्लिंग बच्चा ही बन पाएगा और यदि किसी सुंदर गुड़िया, डॉल का फ़ोटो रखा है, बड़े आकार का है, लड़कियों वाला ही रंग-रूप तथा केश-निखार है तब लड़की पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है। अतः माता-पिता इस बात को मन में बिठाकर किसी अति सुंदर बच्चे की तस्वीर, कैलेंडर टांगें, जिस पर उनकी नज़र पड़ती रहे। गर्भ धारण कर लेने से पहले ऐसा करना और भी शीघ्र तथा अच्छे परिणामों की संभावना बढ़ा देता है। अतः नव दंपति, या संतान के इच्छुक पति-पत्नी को इस बात से चूकना नही चाहिए। जो बातें आज विशेषज्ञ भी मानने लगे हैं। जिन बातों के परिणाम सामने आ चुके हैं, उनसे आंखें मूंदकर अपनी मरज़ी से चलना, अपना ही अहित करना है।

प्रवृत्ति पर असर

यदि युवा माता-पिता चाहते हैं कि उनकी होने वाली संतान धार्मिक प्रवृत्ति की हो। अच्छी परम्पराओं का अनुसरण करे। अच्छा आचरण हो। माता-पिता, गुरु तथा बड़ों का सम्मान करने वाला हो। बुरी आदतों से दूर रहे। बुरी बातें न सीखे। तो उन्हें किसी बालक की जगह राम, कृष्ण, स्वामी विवेकानंद आदि के बाल्यकाल के चित्र, बड़े आकार में लेकर टांगने चाहिए। हीरो-हीरोइन या खलनायकों के नहीं। मां 9-10 महीनों तक जिस प्रकार का सुनेगी, देखेगी, सोचेगी, वैसा ही बच्चा पैदा होगा। आज समय आ चुका है कि माता-पिता एक या दो सतानें ही चाहते हैं। यदि यह भी अच्छी न हुई तो क्या लाभ। इसके लिए गर्भ धारण करने से पूर्व तथा गर्भ धारण के बाद का समय बड़ा ही उपयुक्त है। इस समय जो होने वाली मां संभलकर रहेगी, बच्चा भी एक आदर्श बालक ही पेदा करेगी। काला, गंवार, अवज्ञाकारी नहीं।

बातचीत व अध्ययन का प्रभाव

यदि होने वाली मां गंदी, मार-काट वाली फिल्में, गंदे नॉवल (उपन्यास), दुश्चरित्र वाली नायक-नायिकाओं वाले सीरियल देखेगी, पढ़ेगी, सुनेगी तो इसका सीधा प्रभाव पेट में पल रहे बच्चे पर पड़ेगा। उसकी सोच, उसकी बुद्धि भी वैसी ही होगी। निम्न स्तर की। घटिया सोच वाली। और यदि वह अपने पति के साथ, परिवारजनों के साथ बैठकर अच्छी बातें, अच्छे आचरण के किस्से, वीर बालकों की कहानियां पढ़ेगी, सुनेगी, तो बालक भी डरपोक, गन्दे विचारों वाला न होकर उत्तम बुद्धि वाला होगा।

कहने का अभिप्राय यह है कि बच्चे के गर्भ में रहते हुए, माता जेसा सुनेगी, पढेगी, सोचेगी, देखेगी, वैसा ही बच्चा पैदा होगा। मां के माहौल, मां की सोच के अनुरूप ही।

उदाहरण

आइए, इस सिलसिले में महाभारत से एक उदाहरण लेकर, पूरी बात समझ लेते हैं। अर्जुन-सुभद्रा प्रेमपाश में लेटे थे। सुभद्रा के गर्भ में बच्चा पल रहा था। इसी बालक का नाम बाद में अभिमन्यु रखा गया। पति-पत्नी में युद्ध के कुछ दांव-पेंचों की चर्चा शुरू हो गई। अर्जुन ने आज व्यूह-चक्र का वर्णन आरंभ कर दिया। व्यूह-चक्र में सैनिक किस प्रकार खड़े किए जाते हैं। उनकी संख्या कितनी होती है। किस पंक्ति में कितने...किस प्रकार खड़े होते हैं। इसे बेधने के लिए, तोड़ने के लिए, इसमें प्रवेश करने के लिए सैनिक को किस प्रकार अंदर प्रवेश

करना होता है ताकि वह दुश्मन द्वारा रचित इस व्यूह चक्र मे सुरक्षापूर्वक पहुच सके। रास्ते में ही पकड़ा न जाए। जकड़ा न जाए। घायल न हो सके। मार ही न दिया जाए।

इस प्रकार अर्जुन अपने शयन-कक्ष में, पत्नी सुभद्रा के साथ लेटे-लेटे सारा वृत्तान्त सुना रहे थे। सुभद्रा भी बड़े शौक व चाव के साथ ध्यानपूर्वक सुनती रही। उसने जो रुचि ली, इसका प्रभाव गर्भस्थ अभिमन्यु पर सीधा पड़ा। पिता द्वारा समझाई हर बात को उसने ध्यान से सुना, समझा और याद रख लिया। अभी वह गर्भ में ही तो पल रहा था। माता-पिता की यदि इस बात का उस पर प्रभाव पड़ा तो उन सब बातों का भी तो पड़ता होगा, जिन्हें वे कहते होंगे। करते होंगे। सुनते होंगे। देखते होंगे।

पति अर्जुन की बातें सुनते-सुनते पत्नी सुभद्रा को नींद आ गई। अर्जुन ने व्यूह-चक्र में प्रवेश की तो पूरी कहानी सुना दी थी। मगर इससे निकल पाने की नहीं। इसके बाद इस विषय पर कभी चर्चा ही नहीं हुई। जब महाभारत युद्ध छिड गया तो अचानक कौरवों द्वारा व्यूह-चक्र की रचना कर पांडवों को ललकारा। उस समय इस ललकार का उत्तर देने वाला और कोई योद्धा उपलब्ध नहीं था। बालक अभिमन्यु अपने अस्त्र-शस्त्र धारण किए पास ही था। उसे जब इस व्यूह-चक्र की रचना का पता चला तो उसने कौरवों की ललकार को स्वीकार कर लिया। मा के पेट में उसने व्यूह-चक्र में सुरक्षित प्रवेश की विद्या सीख रखी थी। बाहर निकल पाने की नहीं।

फिर भी अर्जुन-पुत्र वीर अभिमन्यु ने अपनी सेवाएं अर्पित कर, द्रोणाचार्य को उपयुक्त उत्तर देने की ठान ली। मां के पेट में सीखी आधी विद्या के बल पर वह दुश्मनों पर टूट पड़ा। पूरी कथा सुनी होती तो सुरक्षित बाहर भी आ सकता था। इस युद्ध में वह मारा गया। यदि उसे बाहर निकलने का इल्म होता तो आज का युद्ध का यह दिन वीर अभिमन्यु के ही पक्ष में जाता।

हमारा इस प्रसंग को कहने का अभिप्राय इतना ही है कि बच्चा गर्भ मे रहकर भी माता-पिता के आचरण, बातचीत, अध्ययन आदि से बहुत कुछ सीखता है। यदि बच्चे को गर्भ में धारण कर ही लिया है तो अपनी मौज-मस्ती में ऐसा परिवर्तन लाएं कि आने वाला बच्चा एक योग्य, वीर, बुद्धिमान तथा अच्छा नागरिक पैदा हो। सबसे अलग चेहरा। एक अच्छे व्यक्तित्व का मालिक। न कि पशु समान। यहा यह भी कहना होगा कि केवल होने वाली मां ही नहीं, पति भी, परिवार के अन्य सदस्य भी इसी दिशा में सोचें, कार्य करें, वातावरण बनाएं ताकि आने वाला बच्चा उनकी इच्छाओं और आकांक्षाओं के अनुरूप उतरे। कम नहीं।

जन्म के बाद की तो बाद में सोचें

बच्चे के शरीर का विकास कैसा होगा, उसकी शिक्षा कैसी होगी, उसे किस दिशा में चलाना है, उसे डॉक्टर, इंजीनियर, उद्योगपति या नेता बनाना है अथवा शिक्षक, इन बातों को तो एक ओर रख दें। यदि आप सोचते हैं कि बच्चा कैसा भी पैदा हो जाए, आप द्वारा उपलब्ध करवाया गया स्कूल, शिक्षा, ट्यूशन उसे आपकी इच्छा जैसा बना लेगा, तो इस बात को अभी एक ओर रख दें तो अच्छा रहेगा। पहले उसकी गर्भस्थ अवस्था के विषय में विचार करें। उस पर आप कैसी बातों का प्रभाव डालना चाहते हैं, उसके स्वास्थ्य की आपको कैसी चिंता है, इस पर विचार करने, कार्य रूप देने का उचित समय हाथ से न जाने दें। जैसे ही आपकी पत्नी के पांव भारी हुए हैं, तभी से आप सतर्क हो जाएं। यही तो अच्छी नींव बनाने का अवसर है।

गलत धारणा

यह धारणा कि बच्चे के शारीरिक विकास का ध्यान बच्चे के जन्म के बाद शुरू होता है, गलत है। उसके हर प्रकार के विकास का सही समय तो उसके गर्भस्थ हो जाने से ही आरंभ हो जाता है। इस समय बच्चे के शरीर की रचना हो रही होती है। यही समय है उसके मूल विकास पर ध्यान देने का। यदि इस समय शिशु के विकास पर ध्यान न दिया गया तो आप एक अच्छे बच्चे के माता-पिता नहीं बन पाएंगे। बच्चे के शरीर के सभी अंगों में एक जैसा विकास नही होगा। उसकी बुद्धि प्रखर नहीं होगी। कोई-न-कोई आधारभूत त्रुटि रह सकती है।

गर्भवती माता

यदि होने वाली मां, गर्भ धारण कर लेने के पश्चात् उचित, पौष्टिक भोजन ग्रहण नहीं करती तो बच्चे के शरीर के विकास की गति मंद हो जाएगी। अच्छे भोजन के कारण मां के स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव नहीं पड़ेगा तथा बच्चे का विकास भी सही रूप से हो पाएगा। ऐसे में प्रसव के समय भी कम कष्ट झेलना पड़ेगा। बच्चे का जन्म साधारण प्रक्रिया से होगा। शल्य चिकित्सा या किसी छोटे-बड़े ऑपरेशन से नहीं। अतः हमें गर्भवती माता की ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए। संस्कार, आचरण, प्रवृत्ति, भोजन, वातावरण आदि सब पहलुओं को ध्यान मे रखना चाहिए, अन्यथा होने वाला शिशु आशातीत न हो पाएगा।

गर्भवती के लिए पौष्टिक आहार (1)

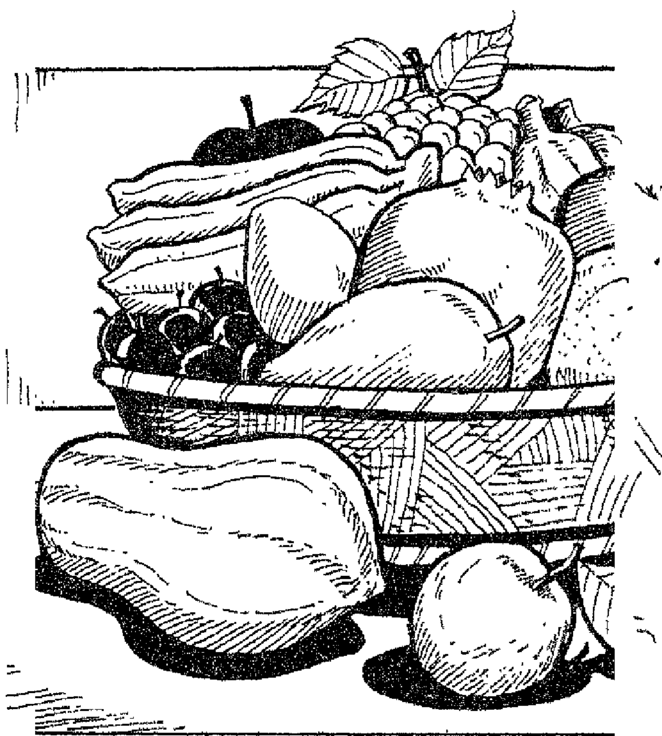
xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx xx

युवती जब तक गर्भ धारण नहीं कर लेती, उसे केवल अपना शरीर चलाने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। मगर जब उसके पांव भारी हो जाते है तो उसे अपने साथ, अपने पेट में पल रहे बच्चे के लिए भी भोजन की आवश्यकता होती है। अब एक शरीर नहीं, दो शरीर हैं। बल्कि शिशु का शरीर नए रूप से बनना है, अतः वह अपनी सारी आवश्यकता मां के शरीर से निकालने लग जाता है। यदि मां को ही उचित तथा पौष्टिक भोजन प्राप्त नहीं होगा तो, न तो वह बच्चे के विकास में पूर्ण सहयोग दे सकेगी, न ही अपने शरीर को स्वस्थ तथा सक्षम रख सकेगी। इससे बच्चे के शरीर में कहीं-न-कहीं आधारभूत कमी रह जाएगी।

बच्चे के बुनियादी विकास में त्रुटि रह जाने से वह कमज़ोर शरीर वाला, मद बुद्धि अथवा अपंग भी हो सकता है। साथ ही मां को प्रसव के समय अधिक कष्ट होगा या फिर डॉक्टर चीर-फाड़ का सहारा लेकर बच्चे को इस दुनिया मे ले आवेंगे। जच्चा को इस बात का सदा दुःख रहेगा तथा उसका शरीर भी रोगी रह सकता है। और यदि गर्भ के समय मां पौष्टिक, उचित, पूरी खुराक लेती है तो ऐसी कोई भी परेशानी नहीं झेलनी पड़ेगी। इसीलिए कहा है कि गर्भवती युवती के लिए पौष्टिक भोजन अनिवार्य है। इस ओर ध्यान न देना जच्चा-बच्चा, दोनों के साथ अन्याय करना होगा। इसमें भी गर्भवती युवती का अपना बडा कर्तव्य है कि वह इन सब बातों को जान कर, इनके अनुरूप चले। तभी ठीक रहेगा।

क्यों जरूरी है पौष्टिक आहार

इस मूलभूत आवश्यकता पर जो पंक्तियां ऊपर दी गई हैं, समझदार मा के लिए इतना ही काफी है' फिर भी गर्भवती स्त्री के लिए पौष्टिक आहार की क्या जरूरत है ऐसे आहार की क्या और क्यों है ऐसे आहार का



स्या महत्त्व है, इसी पर कुछ विचार कर लेते हैं।

* मां के पेट में पल रहा शिशु अपने लिए, अपने शरीर
लिए, इसके दिनोंदिन विकास के लिए अपनी मां द्वारा ग्रहण
पर ही निर्भर करता है। उसी की खुराक से पोषक तत्त्व ले
पाता है। बढ़ता रहता है।

* शिशु का शरीर बनता रहे, विकसित होता रहे, इसके लिए
कार्बोहाइड्रेट्स आदि अनेक पोषक तत्त्व जरूरी हैं। इसी
शक्ति, शरीर के तंतु बनते हैं, बढ़ते हैं, विकसित होते है
के शरीर से ही पाता है।

* यदि होने वाली मां इन सबको अपनी जरूरत से अतिरिक्त
खाएगी, नहीं ले पाएगी तो इसका बच्चे पर तथा पेट में
रही मां पर दोनों पर सीधा प्रभाव होगा। बच्चे का वि
होगा अधूरा होगा कहीं-न-कहीं कोई बड़ी कमी भी र

जाएगा। प्रसव से पूर्व या प्रसव के समय उसकी अपनी अवस्था बुरी तरह प्रभावित होगी।

* ऐसा भी हो सकता है कि पेट में पल रहा बच्चा अपनी खुराक की पूरी मात्रा मां के शरीर से पाता रहे। मगर इसका सीधा असर मां के शरीर पर ही हो और बच्चा स्वस्थ होने पर भी वह स्वयं अस्वस्थ रहने लगे। अपनी खुराक के आवश्यक पौष्टिक तत्त्व वह बच्चे के शरीर को तो देती रहे, स्वयं हर दिन कमजोर होती जाए।

इसीलिए तो कहा है कि गर्भवती नारी का भोजन इतना पौष्टिक हो कि मा तथा उसके उदर में पल रहे शिशु दोनों के शरीर की आवश्यकता आसानी से पूरी हो सके।

मां के अनुरूप बच्चा

मां को जिस प्रकार का भोजन मिलेगा, जितनी उसमें पौष्टिकता होगी, उतना ही बालक ग्रहण कर पाएगा। यदि मां के भोजन में सभी ज़रूरी पौष्टिक तत्त्व नही होंगे तो बच्चे का शरीर भी सभी आवश्यक पौष्टिक तत्त्व ग्रहण नहीं कर पाएगा। अतः बहुत जरूरी है कि गर्भवती युवती को हर प्रकार से संतुलित , पौष्टिक तथा आवश्यक मात्रा में खुराक मिले, जो सुपाच्य भी हो। यदि यह भोजन विटामिन युक्त नहीं होगा तो बच्चे के शरीर का विकास अपर्याप्त होगा। शरीर हृष्ट-पुष्ट नहीं हो सकेगा। वह कमजोर होगा। उसे शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों का शिकार होना पड़ेगा। अतः क्यों न सावधानी, समझ तथा विवेक से काम लेकर जच्चा तथा बच्चा दोनों के हित की बात करें।

बच्चे का विकास

गर्भ में पल रहे बच्चे का विकास सदा एक ही प्रकार से, एक ही रूप से, एक ही गति से नहीं हुआ करता। समय के साथ कुछ भिन्नता रहती है।

* पहले तीन महीनों तक तो शरीर अपना रूप धीरे-धीरे धारण करता चला जाता है। इसमें तेजी नहीं आती।
* तीन महीने के बाद तो बच्चे के शरीर का विकास बड़ी तेजी के साथ हुआ करता है। इसीलिए तो मां को अधिक पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। बच्चे के शरीर के विकास की जरूरत भी पूरी करनी होती है।
* जब गर्भस्थ बच्चे की आयु 9 महीनों तक पहुंच जाती है तो इसके शरीर का वजन 6 से 8 पौंड तक हो जाता है। यह मां के शरीर, मां की प्रकृति,

मां की खुराक पर निर्भर करता है कि वजन कितना हो पाता है।

* तीन मास के बाद तथा नौवें महीने तक पहुंचते-पहुंचते बच्चा मा के भोजन से अथवा शरीर से सभी विटामिन प्राप्त करता जाता है।
* एक अनुमान के अनुसार इस समय तक गर्भस्थ शिशु कोई साढ़े चार से साढ़े पांच सौ ग्राम प्रोटीन, बीस से पच्चीस ग्राम कैल्शियम, तेरह से पन्द्रह ग्राम फास्फोरस प्राप्त कर लेता है। वह 0.4 से 0.5 ग्राम तक लोहा भी प्राप्त कर लेता है।
* बच्चा अपने लिए यह खुराक मां की खुराक से सीधे नहीं, बल्कि मा के रक्त से पाता है। उसे इतना कुछ अवश्य प्राप्त होना ही चाहिए। यदि मां इनकी मात्रा अपने भोजन में पूरी नहीं लेगी तो उसका शरीर दिनोंदिन क्षीण होता जाएगा। अच्छा हो जो मां इतना खा ले कि अपनी तथा अपने उदर में पल रहे शिशु की आवश्यकता ठीक से पूरी कर सके।
* होने वाली मां को यह बात पूरी तरह समझ लेनी चाहिए कि यदि शिशु अपनी आवश्यकता मां के रक्त से तो पूरी कर लेता है, जबकि मां कम मात्रा में पौष्टिक तत्त्व प्राप्त करेगी तो उसके शरीर में अभाव होना निश्चित है। यह अभाव उसके शरीर को कमजोर कर देगा। जिसका सीधा प्रभाव प्रसव के समय देखने को मिलेगा। अतः कठिन घड़ी न आए, उसे अच्छी खुराक अवश्य लेनी चाहिए।
* यदि बच्चे के शरीर के विकास की आवश्यकता पूरी करते-करते मां का शरीर पहले कमज़ोर फिर अस्वस्थ हो गया तो इसका प्रभाव शिशु पर भी बुरा पड़ेगा। वह मां के उदर में पलते हुए भी रोगी हो सकता है या फिर पैदा होकर रोगी रहेगा। उसकी सहनशक्ति कम रहेगी। अत. क्यों न होने वाली मां अपना पूरा ध्यान रखे। इससे होने वाले बच्चे का ध्यान स्वतः हो जाएगा।

: भी

* यदि होने वाली मां का भोजन पौष्टिक है तो शिशु का भार ठीक होगा। बच्चा मां के शरीर से भरपूर पोषक तत्त्व ले सके, इसीलिए मां का स्वस्थ होना जरूरी है।
* जब पेट में शिशु पल रहा होता है तो मां के शरीर के अनेक अंगों में भी वृद्धि होना अनिवार्य है ताकि प्रसव के समय तथा बाद में भी, बच्चे के लिए जरूरतें पूरी हो सकें।

इसलिए भी तो गर्भवती नारी को अधिक पेष्टिक आहार का मिल पाना बहुत जरूरी हे। तभी वह, उसका प्रसव का समय तथा बच्चा ठीक होगे

आहार की मात्रा ही नहीं, पोषक तत्त्वों का भी ध्यान हो

गर्भवती युवती को भोजन देते समय केवल मात्रा का ही ध्यान नहीं रखना चाहिए, बल्कि इनमें पाए जाने वाले पोशक तत्त्वों पर भी गौर होना चाहिए। कही ऐसा न हो कि रूखा-सूखा भोजन देकर उसका पेट तो खूब भर दिया जाए, मगर उसमें पोषक तत्त्व कम मात्रा में ही रहे।

अतः गर्भवती नारी को कैलोरी की मात्रा उतनी जरूर मिले, जो उसके शरीर की प्रकृति के लिए, उसके दिन-भर में काम करने के लिए तथा पेट में पल रहे शिशु के लिए उपयुक्त रहे। किसी भी प्रकार से कम न हो। उसका अपना शरीर भारी है या दुबला-पतला, इस पर भी कैलोरी की मात्रा का फर्क पड़ता है।

जिन स्त्रियों का अपना वजन कम हो, उन्हें पहले अढ़ाई से साढ़े तीन महीनो के बीच अधिक कैलोरी वाला भोजन प्राप्त होना जरूरी है। तभी उसका काम चल सकता है। उसे तो बाद में भी कैलोरी की मात्रा अधिक ही मिले तभी वह अपने शरीर तथा शिशु के विकसित हो रहे शरीर की आवश्यकता पूरी कर सकेगी।

लापरवाही नहीं

गर्भवती स्त्री के लिए तथा होने वाले बच्चे के लिए कौन-कौन से भोजन उचित हैं, लाभकारी हैं, स्वास्थ्यवर्धक हैं, शरीर के रखरखाव के लिए ठीक हैं, इन बातों का गर्भवती स्त्री को पूरा ध्यान व ज्ञान होना चाहिए। ठीक है कि पति तथा परिवार के सभी सदस्य गर्भवती की खुराक तथा देखभाल की जिम्मेदारी समझते हैं, फिर भी उसे स्वयं अपनी जिम्मेदारी के प्रति जरूर सचेत होना चाहिए। और कोई किसी भी कारण से ढील कर ले, मगर उसे स्वयं कोई लापरवाही नही करनी चाहिए। अपने खाने, सोने, बैठने, उठने, आराम करने, काम करने आदि मे कोई भी कोताही नहीं बरतनी चाहिए। उसे समय-समय पर अपना जरूरी आहार अवश्य लेना चाहिए। प्रसव का समय तो उसे ही झेलना होता है। अतः गर्भवती महिलाओं को सदैव सतर्क रहना चाहिए।

गर्भवती के लिए पौष्टिक आहार (2)

गर्भवती नारी को कितने पोषक तत्त्व मिलने चाहिए तथा ये पोषक तत्त्व किस-किस पदार्थ से प्राप्त होते हैं इस पर भी चर्चा जरूरी है। हर मां बनने वाली युवती को ये बातें अपने लिए, अपने शरीर के लिए, पेट में पल रहे शिशु के लिए अवश्य जान लेनी चाहिए। इससे वह अपने शरीर के साथ तो न्याय करेगी ही, अपने गर्भस्थ शिशु के लिए भी अवश्य न्याय कर सकेगी। अधूरी जानकारी अथवा जानकारी का न होना सदा ही हानिकारक होता है। नुकसान देता है। ध्येय को प्राप्त करने में रुकावट बनता है। अतः आइए, कुछ पदार्थों को, उनमें निहित तत्त्वों को, उनके शरीर के लिए उपयोगिता को जान लें।

प्रोटीन देने वाले पदार्थ

वह नारी, जो अपने शरीर में एक और शरीर का पालन-पोषण कर रही है, यदि प्रोटीन को कम मात्रा में लेती है, तो उसके अपने शरीर को भी बहुत नुकसान होता है। गर्भस्थ शिशु का विकास भी नहीं हो पाता। रुक जाता है। उसके लिए प्रोटीन का बहुत महत्त्व है। उसे 'एमिनो एसिड' मिला प्रोटीन काफी मात्रा में प्राप्त होना चाहिए। ज़रूरी नहीं कि महंगे पदार्थ खाएं। मौसमी फल, सब्जियां जो कि ठीक दरों पर (सस्ते न सही) मिल जाते हैं। ये ताजे होते हैं। इनमें तत्त्वों की भी भरमार होती है। अतः इन्हें अवश्य लें। पहले जानें, फिर प्राप्त करें।

कुछ प्रोटीनयुक्त पदार्थ—अंडे, पनीर, मांस, दूध, पत्ता गोभी, फूलगोभी, मटर, शलगम, गाजर, दालें आदि ऐसे पदार्थ हैं जिनमें एमिनो एसिडयुक्त प्रोटीन उपलब्ध रहता है। इन्हें खाने से गर्भवती युवती की काफी आवश्यकताएं पूरी हो जाती है तथा गर्भस्थ बच्चे का भी ठीक से विकास हो पाता है। इनके सेवन से शरीर का निर्माण होता है। बच्चे के शरीर का निर्माण तथा विकास, दोनों ही। शरीर के सारे कोष इसी से बनते हैं। टूटने वाले तंतु भी फिर से ठीक हो जाते हैं।



ा ही इस रखरखाव का मुख्य साधन है। शरीर को कार्य करने की, रोगो डने की ताकत भी चाहिए। । यह भी प्रोटीन ही देता है।

न की जरूरत

शरीर का निर्माण यदि शनैः-शनैः हो रहा हो तो प्रोटीन की मात्रा कम चाहिए यदि यह तीव्रता से हो रहा है, जैसा कि गर्भस्थ शिशु के तीन से नौ माह .दर, इसकी जरूरत भी बढ़ जाती है। जिस नारी के भोजन में प्रोटीन की होगी, वह पहले कमजोर हो जाएगी, फिर रोगी भी। अतः प्रोटीनयुक्त भोजन ा विशेष महत्त्व रखता है। इसे नहीं भूलना चाहिए। इसकी ओर कोई लापरवाही होनी चाहिए।

से मिलता है प्रोटीन

शरीर के लिए, इसके निर्माण तथा विकास के लिए, प्रोटीन का विशेष महत्त्व यह बात हम ऊपर दिए विस्तार से जान चुके हैं। आइए, जानें कि इसे कैसे किया जाता है।

प्रोटीन को प्राप्त करने के निम्नलिखित साधन हैं—

(1 प्राणिजन्य स्रोत (2) वनस्पतिजन्य स्रोत

पहला स्रोत—अंडे, दूध, मांस, मछली आदि का है।

दूसरा स्रोत—बाजरा, गेहूं, दालें, चावल, अन्य अनाज तथा नारियल आदि है।

गर्भवती युवती के लिए विशेष

प्रोटीन की तो सब शरीरों को आवश्यकता होती है। बच्चा, बड़ा, स्त्री या पुरुष सबको प्रोटीन चाहिए। मगर यह गर्भवती नारियों के लिए तो और भी जरूरी है। पेट में पल रहे शिशु के लिए, उसके अपने लिए अनेक तंतुओं का निर्माण इसी से होता है। निर्माण के अतिरिक्त टूट-फूट का प्रबन्ध करने, इन तंतुओं की मरम्मत के लिए भी प्रोटीन प्रचुर मात्रा में चाहिए। गर्भस्थ बच्चे के तंतुओं का निर्माण तभी होगा, जब गर्भवती मां को प्रोटीनयुक्त भोजन मिल सकेगा।

कार्बोज देने वाले पदार्थ

प्रत्येक प्राणी को कार्बोजयुक्त पदार्थ चाहिए। गर्भवती युवती को तो अवश्य ही चाहिए। कार्बोज हमारे शरीर को सभी अनाजों (चावल भी), इनसे बनी रोटी या भोजन, आलू, गुड़, गन्ना, शहद, सभी मीठे फल, सूखे फल, खजूर, चीनी तथा ताजे फल, चुकंदर आदि से प्राप्त होता है। गर्भवती स्त्री तथा गर्भस्थ शिशु को ये पदार्थ नियमित खिलाते रहें। कभी एक चीज नहीं तो दूसरी सही, पर कैलोरी मे कमी न आने दें।

कार्बोज के प्रकार—(1) शर्करा वाले, (2) श्वेतसार।

कार्बोज लेने से कमजोरी दूर होती है। सर्दी को सहने की ताकत आती है। शरीर उष्ण बनता है। यह शरीर के लिए ईंधन का काम करते हैं। जो शारीरिक परिश्रम करते हों, उन्हें तो कार्बोज़ की अधिक मात्रा की आवश्यकता पड़ती है। खाद्य-पदार्थ हमारी इस कमी को स्वतः पूरा कर देते हैं।

कार्बोज की मात्रा—गर्भवती युवती को कार्बोज देते समय उसके अपने भार को नजर में रखा जाता है।

जिस गर्भवती नारी का अपना भार काफी हो, उसे कार्बोज अधिक नहीं दिए जाने चाहिए। ऐसा न हो कि अधिक कार्बोज के कारण उसका शरीर और भी भारी होने लगे क्योंकि इससे चर्बी तीव्रता से बढ़ने लगती है। हां, जो दुर्बल नारियां हों, जिनका अपना भार कम हो, वे कार्बोजयुक्त पदार्थ अधिक ले लें तो भी कोई हानि नहीं होती। भारी शरीर वाली गर्भवती नारी यदि कार्बोजयुक्त पदार्थ अधिक लेने लगें तो उनका शरीर प्रसव के समय अधिक तंग होगा। इस बात

का वे स्वय भी ध्यान रखे तथा जो लोग उनकी देखभाल पर हो वे भी कार्बोजयुक्त पदार्थों के लिए हाथ खींचकर रखे।

वसा देने वाले पदार्थ

यदि शरीर को स्वस्थ, चुस्त-दुरुस्त बनाए रखना हो तो वसायुक्त पदार्थो के सेवन पर नियंत्रण रखें। हां, वसा को यदि सीमित मात्रा में लें और अवश्य लें तो यह शरीर को सुंदर बनाएगा। सुडौलता प्रदान करेगा। शरीर में चिकनापन दिखाई देगा। इसीलिए तो वसा की हर प्राणी को जरूरत होती है। जो वसा की अधिक मात्रा पाते हैं, उनके शरीर का स्वरूप बिगड़ जाता है। मगर जो इसे कम मात्रा में प्राप्त करेंगे, उनका शरीर भी ठीक नहीं रहेगा। अतः वसा उपयुक्त मात्रा मे ही उपयोगी रहेगा।

वसा के तत्त्व—कार्बन, ऑक्सीजन तथा हाइड्रोजन—ये हमें वसा से तो मिलते है, इन्हें हम कार्बोजयुक्त पदार्थों से भी प्राप्त कर लेते हैं।

शरीर को ये गर्मी देते हैं। जैसे किसी भट्ठी में ईधन जलाकर उष्णता पाई जाती है, वैसे ही वसायुक्त भोजन करके भी उष्णता प्राप्त की जाती है। शरीर को गर्मी देती है। शक्ति भी प्रदान करती है।

वसा की विशेषता—यह पानी से भी हल्की होती है। पानी में डालने से तैरने लगती है। जैसे-जैसे ठंडक मिलेगी, वसा जम जाएगी। जैसे ही गर्मी प्राप्त होगी, वसा पिघलकर फिर पहले रूप में आ जाएगी।

वसा के स्रोत—कार्बोज की तरह वसा भी उन्हीं दो स्रोतों से प्राप्त होती है, जिनसे कार्बोज प्राप्त होता है।

(1) प्राणिजन्य, (2) वनस्पतिजन्य

पहली श्रेणी में आने वाले पदार्थ हैं—अंडा, मांस, मछली, दूध, मक्खन, घी, क्रीम आदि। यह वनस्पतिजन्य से अधिक बेहतर मानी जाती है।

दूसरी श्रेणी में आने वाले पदार्थ हैं—मूंगफली, तिल, मेवा, सरसों का तेल, बादाम, नारियल, सोयाबीन का तेल, जैतून, महुआ आदि।

चर्बी पर प्रभाव

जैसे कार्बोजयुक्त पदार्थ खाने से शरीर में चर्बी बढ़ती है, वैसे ही वसा वाले पदार्थ हमारे शरीर में चर्बी को बढ़ाने का काम करते हैं। अधिक मात्रा में वसायुक्त पदार्थ खाना बहुत हानिकारक होता है। इन्हें छोड़ देने, न खाने से भी काम नहीं चलता। सीमित मात्रा ही ठीक रहता है। इससे शरीर में मोटापा लाया जा सकता है।

गर्भवती नारियों को तो वसा का प्रयोग सभलकर करना चाहिए मोटी नारियों का इसका सेवन कम ही ठीक रहता है अन्यथा उन्हें बहुत मुश्किल होगी। जिनका शरीर दुबला हो यदि वे इसकी अधिक मात्रा ले लें तो कोई हानि नहीं होगी।

खनिज लवणों की प्राप्ति

कोई स्वस्थ हो या अस्वस्थ, पुरुष हो या नारी सबको अपने आहार मे खनिज लवण सम्मिलित करने चाहिए। गर्भवती युवतियों के लिए खनिज लवणों का भोजन के द्वारा प्राप्त करना और भी जरूरी है।

खनिज लवणों को निर्जीव पदार्थ भी कहा गया है। कुल शरीर का एक चौथाई खनिज लवणों से बना होता है। हमारी हड्डियों के लिए, इन्हें बनाए रखने के लिए, इनकी मरम्मत करने के लिए खनिज लवणों का होना बहुत जरूरी है। दात ठीक रखने के लिए भी खनिज लवण सहयोगी होते हैं।

हड्डियों तथा दांतों के अतिरिक्त, हमारी शरीर में विद्यमान मांस में भी खनिज लवण ही होते हैं। शरीर के कुछ कोमल तत्त्व भी इसी से निर्मित होते हैं। कुल मिलाकर शरीर का एक चौथाई भाग, जैसा कि ऊपर कहा है, खनिज लवणो से ही बना है। इनका रखरखाव भी इसी से होता है।

दिल की धड़कन--हमारे शरीर में दिल सक्रिय काम में लगा रहता है। यह कभी विश्राम नहीं करता। हां, इसकी धड़कन घटती-बढ़ती रहती है। इसी के सहारे तो रक्त शरीर में प्रवाह करता है। फेफड़ों तक पहुंचता है। फेफड़ों के ठीक प्रकार से काम करने और दिल की धड़कन के बढ़ने-घटने का घनिष्ठ संबंध है। यदि शरीर में खनिज लवणों की कमी आ जाए तो इसका दिल की धड़कन पर बुरा असर पड़ता है।

जब शरीर कार्य करता है तो गुर्दों में कुछ दूषित द्रव्य जमा हो जाते है। इनका निकालना जरूरी है। खनिज लवण हमारे इस कार्य को आसान कर, गुर्दों को साफ कर देते हैं।

खनिज लवणों के बिना--यदि हमारे आहार में खनिज लवण विद्यमान न हो तो हमारा शरीर ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर सकता। गर्भवती नारी के लिए तो इसका भोजन में होना अत्यंत आवश्यक है। उसे अपना शरीर भी चलाना है तथा गर्भस्थ शिशु के शरीर का विकास भी करना है।

यदि खनिज लवण नहीं होंगे तो दांत, हड्डियां, दिल की धड़कन, फेफड़े, गुर्दे ...हर एक पर इसका प्रभाव पड़ेगा। इसकी कमी होने से गर्भस्थ बच्चा अपग भी हो सकता है अतः उसे तो इसकी उपयुक्त मात्रा मिलनी ही चाहिए।

खनिल लवणों का क्षय--हमारी अनेक स्वाभाविक तथा आवश्यक क्रियाओं

ारण हमारे शरीर से खनिज लवणो की निकासी होती रहती है इस हो जाने कमी को भी तो पूरा करना होता है। पेशाब से, थूक के साथ, बुखार आ से, खंखार मारने से, पसीना निकलने आदि क्रियाओं से शरीर से खनिज बाहर चले जाते हैं। शरीर में इनकी कमी महसूस होने लगती है। ऐसा से शरीर कमजोर होने लगता है। यदि हम आवश्यक मात्रा में खनिज लवण पदार्थ खाते रहें तो यह कमी हमें अखरेगी नहीं। गर्भवती नारी को भी यदि ज लवणों वाले पदार्थ प्राप्त होते रहें तो उनका अपना शरीर तो ठीक रहेगा ार्भस्थ शिशु की भी जरूरत पूरी होती रहेगी।

प्राप्त करें इन्हें

- खनिज लवणों को शरीर में पहुंचाने के लिए दूध के प्रयोग की सलाह दी जाती है। इसी में खनिज लवण काफी मात्रा में मिलते हैं। हां, दूध में केवल लोहे के खनिज तो नहीं पाए जाते, शेष सभी खनिज लवण केवल दूध का सेवन करने से प्राप्त हो जाते हैं।
- बाकी ऐसा कोई भी खाद्य-पदार्थ नहीं, जिसमें सारे-के-सारे जरूरी खनिज लवण उपलब्ध हो सकें। सभी खनिज लवण पाने के लिए कई पदार्थों का सहारा लेना पड़ता है।
- हरी सब्जियों को सदा खाने की सलाह दी जाती हैं। स्वस्थ तथा रोगी, दोनों भरपूर मात्रा में हरी सब्जियों का सेवन कर सकते हैं। इनमें भी अम्ल तत्त्व की मात्रा काफी कम हुआ करती है। हरी सब्जियों का क्षार प्रधान माना गया है।
- अम्ल तत्त्वों की कमी पूरी करने के लिए नारियल, बादाम, गेहूं, बाजरा, जौ, दालें, मांस आदि खाने को कहा जाता है। अतः इसे गर्भवती युवती भी खाए।
- गेहूं, जौ की ऊपरी परत खनिज लवणों के लिए नितांत जरूरी है। इसे चोकर के रूप में निकाल देना हमारी बहुत बड़ी भूल है। इसी परत मे तो खनिज लवण काफी होते हैं। फिर इसे क्यों गंवाना।
- जब भी साग, सब्जी, दाल, चावल कुछ भी पकाएं खनिज पदार्थों को बचाए रखना जरूरी है। थोड़ी-सी नासमझी से हम इन्हें पकाते समय इनसे खनिज लवण जाया कर देते हैं। यदि इन्हें पकाते समय ढककर रखा जाए। भाप न निकलने दें, इससे ईंधन की बचत होगी। भोजन तीव्र तैयार होगा। ये लाभ तो है ही, भाप से निकलने वाले, उड़ जाने वाले खनिज लवण भी तो बच जाएंगे। शरीर की ज़रूरत पूरी हो जाएगी।

* दूध में शेष सभी खनिज लवण होते हैं, केवल लोहेयुक्त खनिज लवण नहीं होते, जैसा ऊपर कहा गया है लोहेयुक्त लवण पाने के लिए डॉक्टर हमें केला, मांस, अंडे, हरी सब्जियां, आलू, सूखे फल आदि खाने की सलाह देते हैं। इससे शरीर की दूध की अतिरिक्त कमी पूरी हो जाती है।
* कैल्शियम एक ऐसा खनिज लवण है जिसकी हमारे शरीर को बेहद ज़रूरत होती है। इसके बिना हमारा शरीर नहीं चल सकता। गर्भस्थ बच्चे को भी इसकी आवश्यकता होती है। गर्भवती मां को इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए।
* हमारे दांत मजबूत रहें। हमारी हड्डियां ठीक बनी रहें। इनमें शक्ति हो। टूटन न हो। इसके लिए कैल्शियम का शरीर में होना जरूरी है। अत कैल्शियमयुक्त भोजन अवश्य लें।
* रक्त का प्लाज्मा ठीक बना रहे। पाचन रस तैयार होता रहे। हमें कैल्शियम का किसी-न-किसी रूप में अवश्य सेवन करना चाहिए।
* विशेषकर बच्चों के लिए कैल्शियम इसलिए भी आवश्यक है, क्योंकि इस कमी से उन्हें सूखा रोग हो सकता है। उनकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। थोड़ी-सी, छोटी-सी चोट लगने से हड्डियां टूट सकती हे।
* बड़े हों चाहे छोटे, दांतों की रक्षा के लिए कैल्शियम बहुत अनिवार्य है। बच्चों को तो नियमित कैल्शियम की गोली देनी चाहिए।
* शरीर और मस्तिष्क में नाड़ियों का सामंजस्य बनाए रखना जरूरी है। इसके लिए यदि हम प्रचुर मात्रा में कैल्शियमयुक्त पदार्थ का सेवन करे, तो ठीक रहेगा।
* हमारे रक्त में सफेद तथा लाल कण मौजूद रहते हैं। लाल कणों को बनाने के लिए कैल्शियम का सेवन जरूरी है।
* जिनके शरीर में रक्त की कमी होती है। उनको तो कैल्शियम अधिक मात्रा में लेना चाहिए। यह इस कमी को पूरा कर सकता है।
* जिसके शरीर में कैल्शियम उचित मात्रा में विद्यमान होता है, उसे लौह तत्त्व की कमी कभी अखरती नहीं।
* यदि शरीर का कोई अंग कट जाए तो निरंतर रक्त बहने लगता हे। मगर जिनके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होती, उनका रक्त बहना शीघ्र बंद हो जाता है।
* जिस प्राणी के शरीर में कैल्शिमय की कमी नहीं होती, उसके शरीर की मांस-पेशियां भी स्वस्थ बनी रहती हैं।

* यदि किसी के शरीर मे कैल्शियम की काफी कमी हो जाए तो उसका हृदय भी ठीक से काम नहीं करता। जिसका हृदय ठीक काम नहीं कर रहा, वह तो दुखी होगा ही।

्शियम की कमी से अन्य परेशानियां

* डॉक्टरों का कहना है कि कैल्शियम आमतौर पर हड्डियों के भीतर ही बना रहता है। यहीं से यह निकलकर रक्त में जा मिलता है। यदि यह जमा ही कम होगा, तो रक्त में कम जाएगा। रक्त में लाल कणों की कमी बनी रहेगी। अतः कमजोरी महसूस होगी।
* जब कभी कोई अचानक बीमार हो जाता है या उसके शरीर में कही घाव पड़ जाता है। उसे ठीक होने के लिए भी कैल्शियम की जरूरत पड़ती है।
* अपने शरीर का निर्माण तथा विकास करने के लिए गर्भस्थ शिशु को कैल्शियम की जरूरत पड़ती है। वह इसे माता के खून से प्राप्त करता है। यदि माता को आवश्यक मात्रा में कैल्शियमयुक्त भोजन न मिले तो शिशु द्वारा लिया कैल्शियम उसके शरीर में इसका अभाव बना देगा। कैल्शियम के इस अभाव से गर्भवती स्त्री परेशान हो उठती है। उसके हाथ-पांव सुन्न होने लगते हैं। वह अपनी उंगलियों के जोड़ों में दर्द की शिकायत करने लगती है। उसके शरीर की सभी मांस-पेशियां प्रभावित हो जाती हैं। उनका ठीक से काम करना बंद हो जाता है। अतः किसी भी प्रकार की ऐसी परेशानी हो तो गर्भवती नारी को कैल्शियम की प्रचुर मात्रा देनी चाहिए, चाहे कैसे भी दें।

इस कमी को गोली से, टीके से या भोजन के माध्यम से तुरंत पूरा करने प्रयत्न करें। यह बड़ी सावधानी बरतने की स्थिति होती हैं। इसमें लापरवाही करे वरना उसे और भी परेशानी हो सकती है।

हड्डियों के निर्माण के लिए—हड्डियों के निर्माण के लिए केवल कैल्शियम ही नहीं होता। फास्फोरस की भी जरूरत होती है। इसकी भी कमी न आने वरना हड्डियों का निर्माण ठीक से नहीं होगा, विशेषकर गर्भस्थ शिशु की हड्डियो । गर्भवती नारी के भोजन में कैल्शियम तथा फास्फोरस दोनों खनिज लवण र होने चाहिए, तभी शिशु की हड्डियां मजबूत होंगी।

ड़े की मात्रा

जो नारी गर्भवती है, उसका तो कई पहलुओं से विशेष ध्यान रखना पड़ता

है। उसके शरीर में लोहे की कमी नहीं आने देवें। वह स्वयं भी सचेत रहे तथा उसके अभिभावक भी इस दिशा में विशेष ध्यान दें। यदि किसी कारण उसके शरीर में लोहे की कमी जा जाएगी तो उसे अवश्य रक्तहीनता की शिकायत भी होगी। इस कमी को पूरा कर देना जरूरी है।

लोहे की कमी पूरी करना–डॉक्टरों का कहना है कि किसी के भी शरीर मे लोहे की कमी होना खतरनाक हो सकता है। इसे गर्भावस्था के समय तो बडे ही ध्यान व संजीदगी से लेना चाहिए। इस अवसर पर गंभीर न होना बड़ा खतरनाक सिद्ध हो सकता है। इस कमी को पूरा करने के लिए खजूर, किशमिश, मटर, पालक, सेब तथा अंडे खिलाने चाहिए। सभी पदार्थ एक साथ भी नहीं। कभी कोई, तो कभी कोई।

आयोडीन की कमी

जच्चा-बच्चा को या फिर गर्भवती नारी को आयोडीन की कमी हो जाने का अंदेशा भी बना रहता है। इसका ध्यान रखना तथा इस पर काबू पाना जरूरी है। यदि मां को अथवा बच्चे को, या दोनों को गंडमाला रोग होता नजर आए तो समझ लें कि यह आयोडीन की कमी का परिणाम है। यह स्थिति न आए, इसलिए गर्भवती युवती को आलू, गांठ गोभी, अरबी, गाजर तथा मछली खाने को देते रहें। इनका थोड़ा-बहुत सेवन चलता रहे तो आयोडीन की कमी नहीं होगी। गंडमाला रोग हो जाने का भय भी नहीं रहेगा।

जैसा कि ऊपर विस्तार से दिया गया है, गर्भवती युवती को पर्याप्त मात्रा मे पौष्टिक आहार मिलते रहना चाहिए क्योंकि उसे अपने शरीर के साथ गर्भस्थ शिशु के शरीर तथा विकास की आवश्यकता पूरी करनी होती है।

उसे ऐसे भोजन दें जिनमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज लवण तथा विशेषकर कैल्शियम अवश्य हों। इनसे उसका अपना स्वास्थ्य तो ठीक रहेगा ही, उसके गर्भस्थ शिशु का भी सर्वांगीण विकास होगा। उसके शरीर का ठीक प्रकार से निर्माण तथा विकास भी होगा।

इन आवश्यक तत्त्वों के अतिरिक्त विभिन्न विटामिन भी जरूरी हैं। इसका वर्णन अगले अध्याय में किया जा रहा है। इन सब तत्त्वों के साथ विटामिन भी आवश्यक मात्रा में देने होंगे, तभी गर्भवती युवती के आहार की समुचित आवश्यकता पूरी हो पाएगी।

गर्भवती के लिए पौष्टिक आहार (3)

गर्भवती युवती के लिए आहार का विशेष ध्यान रखना पड़ता है ताकि उसका अपना शरीर ठीक बना रहे। उसका स्वास्थ्य न बिगड़े। उसके अनेक अंगो के विस्तार या बढ़ोतरी में कोई रुकावट न आए। उसके गर्भस्थ शिशु को शरीर-निर्माण तथा शरीर के विकास के लिए उचित व पौष्टिक भोजन मिलता रहे। आहार ऐसा हो कि होने वाली मां तथा होने वाले बच्चे, दोनों को स्वस्थ शरीर बनाने या बनाए रखने के लिए कोई भी कठिनाई न हो।

हमने इससे पूर्व प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज लवणयुक्त आहार को विस्तार से समझ लिया है तथा इन सबकी उपयोगिता को जान लिया है। अब, इस अध्याय मे, हम विटामिनों की विस्तृत जानकारी जानेंगे।

विटामिनों का महत्त्व

यह कहना अनुचित न होगा कि गर्भवती युवती को विटामिनयुक्त भोजन देना अत्यंत आवश्यक है। यह उसके स्वाथ्य को ठीक रखेंगे। पेट में पल रहे शिशु के शरीर-निर्माण व इसके विकास में पूरा सहयोग देंगे। यदि किसी कारण गर्भवती के आहार में विटामिनों की कमी आने लगे तो उसका अस्वस्थ हो जाना तथा बच्चे के शारीरिक विकास के लिए बाधा बन जाएगा। अतः गर्भवती नारी को भी सचेत रहना चाहिए, उसके परिवारजनों को भी ध्यान देना चाहिए, अन्यथा प्रसव के समय कुछ भी असुखद देखने को मिल सकता है। चाहे कुछ भी हो, शरीर के लिए विटामिनों के महत्त्व को नकारा नहीं जा सकता। आइए एक-एक विटामिन को अलग-अलग समझें व जानें।

विटामिन 'ए'

विटामिन 'ए' का अपना विशेष महत्त्व है। यह कुछ विशेष पदार्थों में पाया जाता है। इसकी कमी हो जाने पर शरीर को अनेक कठिनाइयां सहनी पड़ती है।

* विटामिन 'ए' मस्तिष्क तथा स्नायु प्रणाली को बनाने में सहयोगी होता है व शक्ति देता है।
* विटामिन 'ए' तंतुओं को पुष्ट करता है।
* विटामिन 'ए' से शरीर का सही विकास होता है।
* मांसपेशियों को शक्ति प्रदान कर, पुष्ट करता है।
* यदि विटामिन 'ए' की कमी हो जाए तो यह बच्चे के लिए बहुत खतरनाक होता है। उसके अंगों के विकास में कहीं-न-कहीं कोई त्रुटि रह जाती है।

कैसे प्राप्त होता है विटामिन 'ए'–किसी भी प्राणी के लिए विटामिन 'ए' अत्यंत आवश्यक है, जैसा कि ऊपर लिखा है। गर्भवती नारी तथा उसके गर्भस्थ बच्चे के लिए तो विशेष रूप से इसे पाने के लिए अंडा, मांस, मछली का तेल (मासाहारी भोजन) बहुत लाभकारी रहता है। इसे घी, मक्खन, मलाई, पीले-हरे फल तथा सब्जियों से भी प्राप्त किया जाता है। गोभी, पत्ता गोभी, गाजर खिलाते रहने से विटामिन 'ए' की कमी नहीं आती।

विटामिन 'बी'

जैसे विटामिन 'ए' जरूरी है, वैसे ही विटामिन 'बी' भी जरूरी है। बल्कि कई बार विटामिन 'बी' तो गर्भवती नारी व उसके गर्भस्थ बच्चे के लिए और भी आवश्यक माना जाता है। सभी विटामिनों का अलग-अलग महत्त्व होता है। यहां 'बी' का भी महत्व है।

* विटामिन 'बी' हमारे शरीर में स्थित गुर्दों, हृदय के लिए बहुत जरूरी है।
* हमारी पाचन ग्रंथियों को दृढ़ करना विटामिन 'बी' का विशेष कार्य है।
* हमारी स्नायु प्रणाली को विटामिन 'बी' ठीक करता है। सुचारु करता है। पुष्ट भी।
* मस्तिष्क को ठीक प्रकार से कार्य करने के योग्य बनाने के लिए, इसे स्वस्थ तथा पुष्ट रखने के लिए विटामिन 'बी' का सेवन जरूरी है।
* जिन्हें भूख कम लगती हो, उन्हें भी विटामिन 'बी' युक्त आहार दिया जाता है। विशेषकर गर्भवती को ताकि वह खूब खा सके। खूब पचा सके। अपने शरीर तथा गर्भस्थ शिशु की भी रक्षा कर सके।
* मांसपेशियों को खूब मजबूत करने के लिए भी विटामिन 'बी' सहयोग देता है।
* शरीर में कभी भी किसी रोग का आक्रमण हो सकता है। शरीर में इसका

प्रतिरोध करने की ताकत होनी चाहिए यह विटामिन बा युक्त आहार सेवन करने से होती है। गर्भवती युवती के लिए तो यह इसलिए भी जरूरी है ताकि वह स्वयं को और अपने गर्भस्थ बच्चे को रोगों से बचा सके।

कहां से पाएं विटामिन 'बी'–विटामिन 'बी' युक्त पदार्थ हैं–

(1) अंडा, (2) मांस, (3) दूध, (4) अंगूर, (5) गोभी, (6) पत्ता गोभी, गाजर, (8) बैंगन।

इनके अतिरिक्त अनेक फल तथा हरी सब्जियां।

मिन 'सी'

हमारे भोजन में, विशेषकर गर्भवती स्त्री के लिए विटामिन 'सी' का विशेष च होता है। इसका प्रयोग अत्यंत जरूरी है, तभी तो हम अपने शरीर को कार से स्वस्थ रख सकते हैं।

* हड्डियों तथा दांतों के सही निर्माण के लिए यह अन्य विटामिनों के साथ मिलकर पुष्टि प्रदान करता है।
* कई बार टट्टी-पेशाब में परेशानी आती है। इसके लिए यदि विटामिन 'सी' युक्त भोजन किया जाए तो यह दिक्कत दूर हो जाती है।
* रक्त को शुद्ध रखने में विटामिन 'सी' का विशेष योगदान होता है।
* रक्त-स्राव को रोकने या कम करने में भी विटामिन 'सी' बहुत काम की चीज है।
* यदि शरीर में विटामिन 'सी' की कमी न हो तो स्कर्वी रोग का भय नहीं होता। इसलिए विटामिन 'सी' उपयुक्त मात्रा में लेते रहना चाहिए।
* जिस किसी के शरीर में विटामिन 'सी' की कमी हो तो–

(क) शरीर का रंग पीला होने लगता है।
(ख) शरीर का विकास रुक जाता है।
(ग) कुछ भी खाने को जी नहीं करता।
(घ) चेहरे की कांति गायब हो जाती है।
(ङ) दांत-मसूढ़े फूल जाया करते हैं।
(च) शरीर के अनेक जोड़ों में दर्द-पीड़ा बनी रहती है।
(छ) सांस लें तो मुंह से दुर्गंध निकलती है। बदबू आती है।
(ज) मन किसी काम में नहीं लगता।
(झ) विटामिन 'सी' की कमी से सदा चिड़चिड़ापन रहता है।
(ञ) अनेक प्रकार के विकार शरीर को घेर लेते हैं।

* विटामिन सी युक्त पदार्थ देने से गर्भस्थ शिशु के तंतुओं की रचना सुव्यवस्थित होती है।

कहां से मिलता है विटामिन 'सी'--विटामिन 'सी' हमें निम्नलिखित पदार्थों से प्राप्त होता है--

(1) आंवला, (2) संतरा, (3) टमाटर, (4) करमकल्ला, (5) नींबू, (6) मौसमी, (7) हरी सब्जियां, (8) अमरूद, (9) पपीता, (10) अम्ल वाले सभी फल, (11) अंगूर आदि।

विटामिन 'डी'

विटामिन 'डी' हमारे शरीर के लिए अति आवश्यक है। गर्भवती नारी के लिए, उसके शरीर में गर्भस्थ बच्चे के लिए विटामिन 'डी' युक्त भोजन अनिवार्य होता है।

* हमारे शरीर की हड्डियों को पुख्ता करने के लिए विटामिन 'डी' की बड़ी आवश्यकता होती है।
* जिनके शरीर में, भोजन में विटामिन 'डी' की कमी होती है उनकी हड्डियां बेजान-सी हो जाती हैं। टेढ़ी-मेढ़ी बनी रहती हैं। इससे कमजोरी और कुरूपता आ जाती है।
* हड्डियों के निर्माण के लिए, विकास के लिए फास्फोरस, चूना तथा कैल्शियम ये तीन तत्त्व बहुत जरूरी होते हैं।
* यदि ये तीनों तत्त्व हों किंतु विटामिन 'डी' की कमी हो तो शरीर के तंतु इन खनिज पदार्थों को स्वीकार ही नहीं करते। अतः विटामिन 'डी' बहुत ही जरूरी है।
* जिसके शरीर में विटामिन 'डी' की कमी हो, उसका रंग पीला पड़ जाता है।
* शरीर में विटामिन 'डी' की कमी हो तो--
  (क) शरीर की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।
  (ख) दांतों में मजबूती नहीं रहती।
  (ग) शिशुओं के दांत समय पर नहीं निकल पाते।
  (घ) हड्डियां टेढ़ी हो जाती हैं।
  (ङ) सूखे रोग का भय बना रहता है।
  (च) मिरगी रोग घेर लेता है।
  (छ) विटामिन 'डी' की कमी के कारण हृदय रोग होने का भय बना रहता है।

(ज) जिनके शरीर मे भोजन आहार मे विटामिन डी की कमा रहती है उन्हें क्षय रोग भी हो सकता है।

(झ) निमोनिया रोग होने का डर बना रहता है।

(ञ) बाल समय से पहले सफेद होने लगते हैं।

(ट) बालों का गिरते रहना—आम बात हो जाती है।

(ठ) आंतों को अनेक छोटे-छोटे रोग घेर कर जीना दूभर कर देते है।

पा सर्के विटामिन 'डी' को

* विटामिन 'डी' को प्राप्त करने का सबसे सुगम, सस्ता, बल्कि बिना पेसो का साधन है 'धूप'। इसे सेंकना, पीठ से लेना, धूप में बैठकर तेल मालिश करना विटामिन 'डी' को प्रचुर मात्रा में बिना कष्ट, बिना कोशिश, बिना झंझट के पा लेना है।
* पालक, करमकल्ला, जई आदि से विटामिन डी मिलती है।
* मांसाहारी भोजन में अंडे, मछली गिने जाते हैं।
* मक्खन, घी से भी विटामिन 'डी' प्राप्त होता है। इनसे भी विटामिन 'डी' प्राप्त कर सकते हैं।
* खाद्य पदार्थों (अनाज आदि से) यह बहुत कम प्राप्त होता है।

मेन 'ई'

चालीस वर्ष की आयु के पश्चात् तो विटामिन 'ई' की सबको आवश्यकता है। गर्भवती युवती किसी भी आयु की हो, उसके लिए यह अत्यंत जरूरी

* अपने हृदय को मजबूत बनाने के लिए विटामिन 'ई' को खाने की सलाह दी जाती है।
* जिस गर्भवती स्त्री के शरीर में विटामिन 'ई' की कमी हो, उसके गर्भस्थ बच्चे के गिरने का भय रहता है।
* चूंकि गर्भवती को अपने पेट में पल रहे बच्चे को पालना होता है अत उसे अपने भोजन में विटामिन 'ई' की कमी न आने दें।
* विटामिन 'ई' का सबसे बड़ा नुकसान यह है कि इससे यौन संबंधी रोगों का जन्म हो जाता है।
* पुरुष विटामिन 'ई' की कमी के कारण नपुंसक हो जाते हैं।
* स्त्रियों को विटामिन 'ई' की कमी बांझ बना देती है।
* गर्भपात होने का डर भी बना रहता है।
* विटामिन 'ई' की कमी के कारण—

(क) यह नामर्दी ला देता है।

(ख) बांझपन का कारण बनता है।

(ग) जननेन्द्रिय रोग हो सकते हैं।

(घ) गर्भ गिर सकता है।

(ङ) शरीर में खतरनाक फोड़े-फुंसियां हो सकते हैं।

(च) लिंग छोटा हो जाता है। इससे गृहस्थ जीवन बिगड़ सकता हे।

(छ) हृदय रोग हो जाने का डर रहता है।

विटामिन 'ई' पाने के साधन—इसे हम प्राप्त कर सकते हैं—

(1) गाजर, (2) प्याज, (3) करमकल्ला, (4) लहसुन, (5) केला, (6) सेब, (7) शहद, (8) अंकुरित चना, (9) अंकुरित गेहूं आदि से।

विटामिन 'के'

अब तक हमने विटामिन ए, बी, सी, डी, ई को जान लिया है। इनके स्रोतो को भी जान लिया है। अब हम विटामिन 'के' के बारे में जानते हैं।

* डाक्टरों का मानना है कि विटामिन 'के' अत्यंत आवश्यक है। इसकी कमी बड़ी खतरनाक हो सकती है। अतः गर्भवती माताएं सजग रहे।
* इसकी कमी से बच्चों में प्राथोम्बिन का निर्माण पूरी तरह नहीं हो सकता।
* बच्चा पैदा होने से पूर्व ही गर्भवती युवती को विटामिन 'के' का इंजेक्शन लगवा देना चाहिए।
* इसकी दवा भी है। वह भी खिलाई जा सकती है।
* विटामिन 'के' की कमी के कारण—

(क) छोटा-सा घाव हो जाने से अत्यधिक रक्त बहने लग जाता है।

(ख) घाव से इतना अधिक रक्त बह सकता है कि रुकता नहीं, जो मृत्यु का कारण बन सकता है।

(ग) इसकी कमी के कारण अनेक त्वचा के रोग हो सकते हैं।

कहां से पा सकते हैं विटामिन 'के'—इसके निम्नलिखित स्रोत हैं—

(1) पत्ता गोभी, (2) फूल गोभी, (3) दूध, (4) टमाटर, (5) मक्खन, (6) हरी पत्ती वाली सब्जियां, (7) आलू, (8) अंडे की जर्दी, (9) आंतों में पाए जानेवाले कीटाणु से भी विटामिन 'के' मिलता है (11) विटामिन 'के' की गोलियां तथा इंजेक्शन भी मिलते हैं।

शिशु के स्वास्थ्य का आधार–'मां का दूध'

ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ ⅹⅹ

फेशन की दौड़ में शामिल होकर, अपने 'फिगर' की चिंता करते हुए यदि कोई मा अपने बच्चे को दूध न पिलाए तो यह बच्चे के साथ सरासर ज्यादती होगी। यदि मां के स्तनों में दूध उतरता है, वह स्वयं पूरी तरह से स्वस्थ है, उसे कोई रोग भी नहीं है, तब उसे अपने बच्चे को दूध नियमित पिलाते रहना चाहिए। यह प्रक्रिया पांच से छः महीनों तक चलती रहे।

मां का दूध पीना बच्चे का परम अधिकार है। उसके उत्तम स्वास्थ्य का आधार भी मां का दूध ही है। उसे मां का दूध पीकर बुद्धि, बल मिलेगा। रोगो से लड़ने की ताकत मिलेगी। उसका शरीर नीरोग बना रहेगा।

मां के दूध के महत्त्व को केवल इस बात से पूरी तरह जान सकते है. बड़ा होने पर उसके साथी, मित्र उसे ललकारते हुए कहते हैं–'यदि मां का दूध पिया है तो आ सामने।'

अथवा–'देखते हैं तूने मां का कितना दूध पिया है। आ कर मुकाबला। निकल बाहर।'

जो माता अपने बच्चे को दूध पिलाने में संकोच करती है, वह बच्चे का अहित कर रही है।

यदि किसी कारण मां की छाती में दूध नहीं उतर रहा, तब तो बड़ी ही मजबूरी है। वरना मां अपने बच्चे को पांच-छः महीनों तक दूध पिलाना अपना धर्म समझे। उसके अच्छे स्वास्थ्य की नींव यहीं से रखी जानी है। इसके लिए पीछे मत हटें।

माताएं क्यों नहीं पिलातीं अपना दूध ?

कुछ माताएं निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखकर ही अपने बच्चे को अपना दूध पिलाने से पीछे हट जाया करती हैं–

* दूध पिलाने से उनके स्तन ढीले पड़ सकते हैं। लटक सकते हैं यह

डर है
* उन्हें भय रहता है कि कहीं उनका स्वास्थ्य ही न बिगड़ जाए।
* उन्हें अपनी फिगर की बेहद चिंता बनी रहती है। कल को उन्हें सोसायटी में उठना-बैठना है। क्लब तथा किटी पार्टी में भी तो जाना है। कही उनका शरीर आकर्षणरहित ही न हो जाए।
* उनका अपना सौंदर्य उन्हें अपने बच्चे के स्वास्थ्य तथा भविष्य से ज्यादा कीमती लगता है।
* बच्चे को दूध पिलाने के कारण कहीं वह अपनी असली आयु से बड़ी ही न लगने लग जाएं। हर स्त्री अपनी आयु से छोटी दिखना चाहती है। भले ही ऐसी भावना को पालते हुए वे अपने ही खून से अपने ही बेटे से ज्यादती क्यों न कर बैठें।

माताएं ध्यान दें, तो...

* यदि माताएं ध्यान देकर बच्चे को नियमित दूध पिलाती रहें, मगर शरीर में आने वाले ढीलेपन को रोकने के लिए जरूरी योगासन कर लें तो शरीर भी चुस्त-दुरुस्त बनेगा तथा बच्चे को भी उसका हक मिलता रहेगा।
* व्यायाम करने से शरीर में आने वाली कोई भी विकृति रोकी जा सकती है। अतः उचित व्यायाम चुनें।
* प्रसव के बाद शरीर में पहले जैसा कसाव लाने के लिए कुछ निश्चित व उपयुक्त व्यायाम हैं। उनको अपनाना जरूरी है। दूध न पिलाकर होने वाली कमी पूरी नहीं की जा सकती। इस बात पर जरूर ध्यान दें।
* जो माताएं बच्चे को दूध नहीं पिलातीं, उनके शरीर में विकार आने की अधिक संभावनाएं होती हैं।
* शिशु का विकास, मां के दूध के बिना शर्तिया रुक जाता है। यह बच्चों के शरीर व भविष्य के साथ घोर अन्याय है। माताएं इसे खूब जान लें।
* बच्चे के मानसिक व शारीरिक विकास में कभी कोई त्रुटि न रहे, यह जिम्मेदारी मां की ही है। वह बच्चे के सही व श्रेष्ठ विकास के लिए उसे दूध तो अवश्य पिलाए। अपने स्वास्थ्य को बरकरार रखने के लिए योग, व्यायाम भी करें। दोनों कार्य ठीक हो जाएंगे।

जिस बच्चे को जन्म देकर, आप इस दुनिया में लाई हैं, उसके सर्वांगीण विकास की आपकी ही जिम्मेदारी है। अपने कर्तव्य से विमुख न हों। हां, अपना भी ध्यान रखें तथा बच्चे का भी। अपने असली फर्ज से जी चुराकर, अपनी सुंदरता को बनाए रखेंगी तो भी यह गलत कहलाएगा।

दूध का महत्त्व

दूध के महत्त्व को जानते हुए हम निम्नलिखित परिणामों पर पहुंच पाते

- प्रकृति ने ही मां का दूध इस प्रकार बनाया है कि नवजात शिशु के शरीर के पाचन तंत्र के लिए यह पूरी तरह उपयोगी होता है।
- यह ध्यान रहे कि बच्चे का पाचन तंत्र बहुत नाजुक होता है, इसके लिए गाय, भैंस या डिब्बे वाला दूध उपयुक्त नहीं होता।
- मा का दूध सरलता से पच जाता है। इसका तापमान भी बच्चे के लिए ठीक होता है। उसके शरीर के तापमान के अनुसार।
- मां के पेट में रहकर ही तो बच्चे के शरीर का निर्माण हुआ है। विकास भी। अतः उस मां के दूध के सभी तत्त्व बच्चे के लिए अनुकूल होते है। इसीलिए तो ज़ोर देकर कहा जाता है कि बच्चे को पांच से छः मास तक मां का दूध अवश्य प्राप्त होता रहना चाहिए।
- बच्चे में भैंस या गाय का दूध पचाने की पहले क्षमता होती ही नही। यह तो धीरे-धीरे विकसित होती है। तब तक मां का दूध उतरना भी बद हो जाता है। पाचन तंत्र पर दबाव न बनाएं।
- जब मां ने बच्चे को अपने पेट में रखकर इसके शरीर को बनाया है। अपने आहार में से आहार दिया है। अपने रक्त में से उसका पोषण किया है। उसके लिए अनेक कठिनाइयां सहन की हैं। प्रसव-पीड़ा सहन की है। बच्चे का शरीर विकसित कर, उसे इस दुनिया में लाई है। इतने कष्ट झेले हैं। ऐसे में अब तो बहुत छोटा कष्ट है। छोटा काम है। केवल स्तनों से दूध पिलाना। जब अन्य कठिन कार्य कर लिये हैं तो इस छोटे से काम से पीछे हटना कोई बुद्धिमत्ता नहीं।
- बच्चे के शरीर के लिए जिस भी तत्त्व की आवश्यकता होती है, वह मा के दूध में पूरी तरह से, संतुलित ढंग से विद्यमान रहता है। यही दूध बच्चे के शरीर की हर आवश्यकता को पूरा कर सकता है। अतः यही उपयुक्त है। बच्चे को इससे महरूम न रखा जाए तो ही अच्छा।

का खेल

ीर की रचना करते समय प्रकृति ने अनेक बातों को ध्यान में रखा। उनमे नीचे दी गई हैं। प्रकृति ने पुरुष के शरीर में वे सब बातें नहीं आने दीं, के शरीर में रोपित कीं। अतः उन सब बातों का अपना ही महत्त्व है।

यदि उनकी ओर ध्यान न करें, उनकी उपयोगिता को न जानें तो हम प्रकृति के भी विरुद्ध कार्य करेंगे।

❋ जब बच्ची बड़ी होकर किशोरी की आयु पा लेती है तो अपने आप मासिक धर्म शुरू हो जाता है। तीन चार दिनों तक रक्त-स्राव होता रहता है। कभी किसी ने नहीं कहा कि इससे उसके शरीर में कमजोरी आ जाती है। यह शरीर की प्राकृतिक क्रिया है। होती रहनी चाहिए। नियमित ही।

❋ जबकि यदि कहीं छोटी-बड़ी चोट लग जाए तो भी रक्त-स्राव होगा। इससे स्वतः कमजोरी महसूस होने लगती है, जबकि मासिक धर्म से बहुत कम रक्तस्राव हुआ हो तो भी कमजोरी। अतः पहली स्थिति में प्रकृति ने मासिक धर्म को लड़की के शरीर में अनिवार्य रूप से निर्मित किया है।

❋ बच्ची जैसे-जैसे किशोरावस्था को पाने लगती है, उसके शरीर पर, छाती पर उभार आ जाता है। यह वक्ष पर आया उभार भी आयु के साथ है। प्राकृतिक तथा सामान्य क्रिया है। आखिर इसका भी तो कोई कार्य होगा ही। छाती पर उभरी इन दो गांठों से कभी पीड़ा, चिंता, कष्ट महसूस नहीं होता। बल्कि उन्माद की अनुभूति होती है।

❋ जबकि शरीर पर अन्यत्र कोई भी गांठ, फोड़ा उभर आए तो कष्ट, चिंता होने लगती है। कितना अंतर है दोनों में।

❋ ऊपर मासिक धर्म की बात हुई है। गर्भ धारण कर लेने पर यह मासिक धर्म आना बंद हो जाता है। यह रक्त स्राव तब तक नहीं होता जब तक बच्चा पूरी तरह से निर्मित होकर इस संसार में नहीं आ जाता। यह प्रकृति का खेल है। मासिक धर्म का आना और रुके रहना, संतान पैदा होने की एक प्रक्रिया ही है। यही इसका मतलब भी है।

❋ ठीक इसी प्रकार, प्रकृति ने वक्ष-स्थल पर जो उभार पैदा किए, प्रसव के बाद इनमें स्वतः दूध उतर आता है। प्रकृति जानती है कि उसने एक शिशु का निर्माण किया है। उसे भी आहार की जरूरत है। यह ऐसा आहार हो जो उसके लिए पूरी तरह उपयुक्त भी हो। सुपाच्य भी हो। संतुलित भी हो। पौष्टिक भी। इसीलिए प्रकृति ने मां के स्तनों में दूध को निर्मित कर उतारा है। इसका निर्माण बच्चे के लिए हुआ है। फिर उसे स्तन-पान न कराना बच्चे के साथ तो ज्यादती है ही, प्रकृति का भी विरोध है। जो ठीक नहीं। प्रकृति इसे पसंद नहीं करती। हो सकता है इस कारण बच्चे का विकास तो रुकेगा ही, मां भी रोगी हो जाए। रोगग्रस्त होकर इलाज करवाती फिरे। अतः मां को अपने बच्चे

को स्तनपान अवश्य कराना चाहिए तथा प्रकृति के खेल मे उसको सहयोग देना चाहिए।

कैसे उतरता है दूध

जैसे ही लड़की का शरीर यौवनावस्था को पा लेता है, 'इस्टेरोजन' ओर 'प्रोजेस्टेशन' हारमोन क्रियाशील हो जाते हैं। इसी से स्तन-संस्थान विकसित हो जाते हैं। तभी दुग्ध संस्थान की उत्पादन करने वाली प्रणाली भी शक्तिवान होकर कार्य करने योग्य हो जाती है। यही दोनों चीजें, समय आने पर बच्चे के लिए दूध निर्मित करती हैं।

जब प्रसव हो जाता है तो ये दोनों संस्थान अपने कर्तव्य को पूरा करने मे लग जाते हैं तथा दूध बनना, उतरना, स्तनों तक आना आरंभ हो जाता है। मा का दूध प्रकृति ने बनाया है बच्चे के लिए। अब इसका स्राव न करना, उपयोग न करना, बच्चे से अन्याय करना ही तो हुआ। दूध का स्राव नहीं होगा। यह रुक जाएगा। हानि तो होगी ही, कष्ट भी होगा। बीमारी का भय बना रहेगा।

प्रकृति द्वारा निष्क्रिय करना

जब मां बच्चे को दूध नहीं पिलाएगी तो दूध का स्राव रुक जाएगा। प्रकृति फिर भी दयावान होकर मां के शरीर को कम-से-कम हानि पहुंचाने की कोशिश करती है। प्रोजेस्ट्रोन हारमोन को यह निष्क्रिय कर देती है। इसलिए कि बन रहे दूध को निकाला नहीं जा रहा है। यदि यह फिर भी लगातार बनता रहा तो फोडा होगा, कष्ट होगा, रोग पनपेगा, मां की छाती पीड़ा कर उठेगी। इसीलिए तो प्रकृति प्रोजेस्ट्रोन को निष्क्रिय कर दूध का निर्माण ही रोक देती है।

बच्चा अभागा

दूध बनना और निकलना स्वतः रुक जाता है, जिससे मां रोगी होने से बचा ली जाती है। पांच-छः महीनों से पहले दूध का बनना रोकना नहीं चाहिए। यदि यह रुक गया है तो यह अप्राकृतिक क्रिया है। इसके लिए बच्चा अभागा है तथा मां दोषी।

मां का दूध संतुलित कैसे ?

गाय-भैंस के दूध में वे पदार्थ नहीं होते, जो मां के दूध में होते हैं तथा इसे संतुलित बनाए रखने का कारण है। यही तो विशेषता व भिन्नता है मां के दूध में। मां के दूध में जो अतिरिक्त तत्त्व होते हैं, वे हैं—

(1) रक्त के ग्लूकोज से लेक्टोन।

(2) एमीनो एसिड से प्रोटीन।

(3) न्यूटरल पेप्टस से पेंट्स।

इन्हीं तीन पदार्थों के कारण मां का दूध शिशु के लिए गाय-भैंस के दूध से अधिक उपयुक्त होता है। तभी तो यह संतुलित भी है, क्योंकि शिशु को इन तीनों पदार्थों की जितनी आवश्यकता होती है, ठीक उतनी ही मां के दूध में उपलब्ध रहती है।

आयु वृद्धि के अनुसार ही

जैसे-जैसे शिशु की आयु बढ़ने लगती है और उसके शरीर को जिन पदार्थों की आवश्यकता होती है, मां का दूध उसी अनुपात से, उसी आवश्यकता के अनुसार यह सब बढ़ाता जाता है। जैसा अनुपात चाहिए, वैसा बनाए रखता है। यह काम मां का शरीर, प्रकृति की मदद से करता है। अन्य कोई भी दूध आवश्यकतानुसार खरा नहीं उतर सकता। हुई न यह भी एक विशेषता।

असमय मृत्यु

जिन बच्चों को मां का दूध प्राप्त नहीं होता। वे कमजोर तथा रोगी होकर असमय मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। कुछ ऐसी माताएं जो दूध न पिलाने के कारण रोगग्रस्त हो जाती हैं, मृत्यु के मुंह में चली जाती हैं। अतः प्रकृति की क्रिया मे अवरुद्धता पैदा कर अपने लिए तथा शिशु के लिए खतरा पैदा करना ठीक नहीं। माताओं को यह बात भली प्रकार समझ लेनी चाहिए।

स्तन-कैंसर की संभावना

ऐसी सभी स्त्रियां जो अपनी सेहत, अपनी फिगर, अपने रंग-रूप के लिए चिंतित रहकर, बच्चे को दूध नहीं पिलातीं, उनके स्तनों से दूधस्राव रुक जाता है। रुका हुआ दूध गांठ, फोड़ा बन सकता है। यह गांठ ही ठीक न हो पाने पर स्तन-कैंसर का कारण बन सकती है। अतः ऐसी संभावना को जन्म देना ठीक नहीं।

दूध न पिलाने से जो स्तन में विकार आएगा, यही कैंसर का कारण बन सकता है। देखें न ! प्रकृति इतनी सहयता करने को तैयार रहती है कि यदि दूध बच्चे को नहीं पिलाया जा रहा तो यह बनना बंद हो जाएगा। मगर किसी कारण यदि दूध बनना बंद न हो और निकले भी नहीं, तब तो यह नाड़ियों में रुकेगा ही। रुककर जमेगा। सूखेगा। विकार पैदा करेगा। यही विकार कैंसर कर

सकता है.

यदि यह बात है तो इतना बड़ा खतरा क्यों मोल लेना। मां को चाहिए कि बच्चे के स्वास्थ्य के साथ न्याय करे। अपने शरीर की रक्षा करे तथा जब तक दूध उतर सकता है पिलाती रहे। कम-से-कम छः महीने तो जरूर ही पिलाये।

मां का दूध पोषक भी, रक्षक भी

मां का दूध केवल पोषक ही नहीं, यह रोगों से लड़ने की ताकत भी देता है। जितना मां का दूध संक्रमण निरोधक है, उतना और कोई दूध या कोई भी पदार्थ नहीं। मां के दूध से शिशु पर होने वाले संक्रमण-आक्रमण को रोकना पूरी तरह संभव है। निश्चित है। फिर यह तो बहुत बड़ी दवा भी है।

बोतल वाला दूध

मां का दूध तो रोग के कीटाणुओं से रक्षा करने में पूरी तरह सक्षम होता है, जबकि बोतल वाला दूध रोगाणुओं से बचाव नहीं कर पाता। बल्कि संक्रमण होने में वृद्धि करता है। बचाव की तो सोचें ही मत।

मां, जिसने इतनी कठिनाई से, अपने शरीर से ही शिशु के शरीर का निर्माण किया है, अपने अनावश्यक स्वास्थ्य की चिंता में डूबकर बच्चे को रोगयुक्त बना रही है। ऐसा करना ठीक नहीं। उसे योग से, व्यायाम से, आहार से अपने स्वास्थ्य मे सुधार कर लेना चाहिए। बच्चे को दूध पीने के अधिकार से वंचित नहीं करना चाहिए। बच्चे को रोगी होने की संभावना में धकेलकर अपनी फिगर, अपने रंग-रूप, अपने सौंदर्य की रक्षा करना बहुत घटिया सोच है। माताएं इसे समझें तथा बच्चे के साथ न्याय करें।

मां का दूध और उसका शिशु

जो माताएं अपने बच्चे को दूध पिलाने में संकोच करती हैं, उन्हें इतना तो सोच ही लेना चाहिए कि यदि बच्चे को दूध पिलाना ठीक नहीं तो भगवान् ने उसके वक्ष में इसका निर्माण ही क्यों किया। यह किसी और काम तो आ ही नहीं सकता। स्तनपान द्वारा बच्चे को दूध आहार रूप में मिलना चाहिए। इसलिए तो बना है यह। फिर इसका सदुपयोग न कर अपने लिए तथा बच्चे के लिए बीमारी को जन्म देना घोर पाप व अन्याय भी है।

मां के दूध के विषय में बहुत कुछ दिया जा चुका है, फिर भी कुछ बातों की यहां चर्चा कर लेते हैं—

(क) गाय, भैंस, बकरी या डिब्बे के दूध को पीने से शिशु को एलर्जी हो सकती

है। मा के दूध से कभी नहीं।

(ख) बच्चा जब स्तनपान करता है तो दूध स्तन से बच्चे के मुंह में सीध पहुंचता है। बीच में और कुछ भी नहीं। इसीलिए किसी भी बाहरी संक्रमण का कोई भय नहीं रहता।

(ग) जो बच्चे मां का दूध पीते हैं, उन्हें पोषक तथा संतुलित आहार मिलता है। उनका शरीर पुष्ट होता है। ऐसे बच्चों को श्वास संबंधी रोग नही होते या फिर बहुत कम होते हैं।

(घ) बच्चे के शरीर के तापमान के अनुसार ही मां के दूध का तापमान होता है। यह एक बहुत बड़ी बात है। न अधिक गर्म। न ही अधिक ठंडा। पूरी तरह उपयोगी। गाय-भैंस के दूध को पिलाने से पूर्व बच्चे के शरीर के तापमान तक लाना होता है। इसमें कोई भूल भी हो सकती है।

(ङ) मां के दूध में किसी प्रकार की मिलावट नहीं होती। अन्य सभी दूध मिलावट वाले हो सकते हैं।

(च) मां का दूध स्तन से मुंह में जाता है, अतः पूरी तरह ताजा रहता। अन्य कोई दूध इतना ताजा नहीं पिलाया जा सकता।

(छ) मां का दूध पूरी तरह शुद्ध होता है।

(ज) मां का दूध हर प्रकार से कीटाणुरहित होता है। अन्य कोई भी दूध कीटाणु वाला हो सकता है, जो बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है।

(झ) मां का दूध सर्वथा अछूता, पूरी तरह शुद्ध होता है।

पहले तीन दिनों का दूध

पता नहीं क्यों, मगर कुछ घरो में यह धारणा बनी होती है कि प्रसव के तुरत बाद, अगले तीन दिनों तक मां का दूध शिशु को नहीं पिलाना चाहिए।

मगर अब सिद्ध हो चुका है कि यह धारणा गलत है। शिशु को रोगाणुओं से आमना-सामना करने के लिए पहले तीन दिन का दूध तो और भी अधिक उपयोगी है। अतः शिशु के पैदा होने से अगले छः महीनों तक तो उसे मां का स्तनपान करवाना ही न्यायसंगत है। आवश्यक है। जच्चा-बच्चा, दोनों के लिए उचित भी है।

शिशु की देखभाल (1)

नवजात शिशु में रोने के अतिरिक्त और कुछ भी करने की क्षमता नहीं होती। वह किसी को पहचानता भी नहीं। उसके शरीर के अंग बहुत नाजुक होते है। सिर पर का तालू बहुत नर्म होता है। किसी शिशु के बाल घने, किसी के कम तो किसी के सिर पर बिलकुल नहीं होते। शिशु अपने हाथों से कुछ पकडना चाहे, तो भी नहीं पकड़ सकता। उसे पूरी तरह से मां तथा अन्य अभिभावको पर निर्भर रहना पड़ता है। शिशु पड़ा-पड़ा रो तो सकता है, मगर करवट भी नहीं बदल सकता। दूध की बोतल या मां का स्तन यदि उसके मुंह के साथ लगा दिया जाए तो वह इसे चूसने की कोशिश जरूर करता है। दूध पेट में जाए भी या नहीं जाए, इसका उसे ज्ञान नहीं होता। ज्ञान हो भी जाए तो बता नहीं सकता।

जो शिशु पूरी तरह से औरों पर निर्भर रहता है, उसकी देखभाल पर पूरा ध्यान देना नितांत आवश्यक होता है। उसके लालन-पालन में कोई कमी नही आने देनी चाहिए। जच्चा को ही बच्चे का ध्यान रखना जरूरी होता है ताकि उसकी देखभाल में कोई कमी न रहे। आइए, इसी विषय में कुछ जानकारी पर चर्चा करें।

शिशु का शरीर

शिशु का शरीर बहुत कोमल होता है। आरंभ में उसकी लंबाई बीस इंच के आसपास होती है। उसका शरीर तीव्रता से बढ़ता रहता है। वह पहले ही महीने में सात-आठ इंच बढ़ जाता है।

शिशु का सिर शेष शरीर के अनुपात से बड़ा होता है जो कि धीरे-धीरे सामान्य हो जाता है। इसी प्रकार शिशु का पेट भी छाती से बड़ा होता है। धीरे-धीरे इसका अनुपात भी ठीक हो जाता है।

जन्म के समय शिशु का वजन सात-आठ पौंड के आसपास होता है। मां के स्वास्थ्य, मां की लंबाई आदि पर भी शिशु का वजन निर्भर करता है। शिशु



का वजन हर सप्ताह छः औंस के आसपास बढ़ता रहता है
एक स्वस्थ बच्चे का वजन पंद्रह पौंड के आसपास तब पांच मास का हो जाता है। यदि बच्चा कमजोर होगा तो र कम ही होगा। माता को उसके वजन को बढ़ाने का प्रयत्न

जन्म के पहले पांच महीनों में बच्चे की लंबाई और व के साथ बढ़ते हैं, ये पांच मास के बाद उतनी तेजी से नही पांच महीनों में औसतन पांच औंस प्रति सप्ताह जबकि बाद सप्ताह। फिर यह अनुपात भी कम हो जाता है। यह दर स्व होती है जिसके आहार का भी पूरा ध्यान रखा जाता है। यदि रहे तो वजन की बढ़ोतरी में भी कमी आ जाएगी।

यह माता के लिए जरूरी है कि वह अपने शिशु का व पर कराती रहे। लंबाई को भी नाप ले। ताकि वह शिशु की र की बढ़ोतरी पर नजर रख सके।

एक वर्ष की आयु में

शिशु जब एक वर्ष का हो जाए तो उसका वज़न फिर तरह स्वस्थ बच्चे का वजन 21 पौंड होना ही चाहिए। यदि उस कम रहे तो कारण की तलाश करें। सुधार करें ताकि बच्चे क हो सके।

विशेषज्ञ मानते हैं कि शिशु को पांच मास के बाद चार अ जरूर बढ़ना चाहिए। यदि यह वृद्धि इतनी नहीं है तो शिशु को

तथा सतुलित आहार नही मिल रहा है या फिर शिशु नीद भी ठीक से नही ले रहा है। दोनों का अनुपात ठीक नहीं है। अतः इस कमी को दूर करना चाहिए।

शिशु और निद्रा

शिशु की निद्रा पर ध्यान दें

माता को चाहिए कि अपने शिशु की निद्रा पर ज़रूर ध्यान दें। उसके आहार तथा वजन का ध्यान तो करती ही होगी। निद्रा पर भी करेगी तभी परिणाम आशातीत होंगे।

नवजात शिशु हर समय सोया रहता है। केवल उसी वक्त जागता है जब उसे दूध पीना है। नहाना है। उसकी मालिश करनी है। पोटी करनी है आदि। मतलब यह कि 24 घंटों में 18 घंटे उसे नींद लेनी ही चाहिए। जैसे-जैसे शिशु बडा होता जाता है, नींद के घंटे कम होने लग जाते हैं।

बच्चा जब 6 महीने का हो जाता है तो नींद 15-16 घंटों तक आ जाती है। एक वर्ष तक पहुंचते-पहुंचते शिशु की नींद औसतन चौदह घंटों तक आ पहुचती है। नन्हा शिशु लगातार कई घंटों तक सोता रहे तभी अच्छा रहता है। इसलिए, सुलाने से पूर्व शिशु को उसकी भूख की पूर्ति के लिए दूध पिला दे। जब उसके जागने का समय हो तो उसे दूध पिलाना चाहिए।

ताजगी के लिए

शिशु को जितनी ताजगी निद्रा से प्राप्त होती है उतनी नहाने से या दूध पीने से भी नहीं होती। बच्चे को भूखा न रखें। उसे प्रतिदिन नहलाते रहें ताकि वह गहरी नींद सो सके। बच्चा जितना अधिक सोएगा, उतनी ही ज्यादा ताजगी महसूस करेगा। शिशु की शक्ति का खर्च केवल रोने अथवा पांव मारने, टागे चलाने में होता है।

पांच वर्ष की आयु तक

रात के समय तो सब सोते हैं। मगर दिन में भी बच्चे को तब तक जरूर सुलाए जब तक वह पांच वर्ष का नहीं हो जाता। इसके बाद भी थोड़ा-बहुत दिन मे सुलाते रहें ताकि उसकी ताजगी बनी रहे। बच्चा भागता है, खेलता है, हाथ-पाव चलाता है, दौड़ता-नाचता है। अतः वह जल्दी थक जाता है। अधिक थकावट के कारण उसे विश्राम की भी ज़रूरत होती है। जिस बच्चे को कम नींद का मौका मिलेगा, उसके स्वास्थ्य में कमी रह जाएगी। कम नींद के कारण बच्चे की

शारीरिक शक्ति तथा मानसिक विस्तार पर असर पड़ता है उसका संतुलन बिग जाने के कारण बेचैनी भी बढ़ जाती है। बच्चे में आलस बढ़ेगा, उसका स्वभा भी चिड़चिड़ा हो जाएगा। उसके बुद्धि-विकास में भी अवरुद्धता आ जाएगी। अत बच्चे को नींद पूरी मिलनी ही चाहिए। अधूरी या कम नहीं।

पूरी नींद क्यों नहीं ले पाता बच्चा ?

* यदि मां चाहती है कि बच्चा पूरी नींद ले, तो उसे उन कारणों को भी जान लेना चाहिए जिनसे बच्चे की नींद उखड़ जाती है या वह पूरी नींद नहीं ले सकता।
* बच्चे की नींद उखड़ जाएगी यदि उसका पेट न भरा हो। अतः उसे पेट भरकर दूध पिलाएं, तभी सुलाएं।
* बच्चा गहरी व लंबी नींद नहीं सो सकता यदि उसका बिस्तर आरामदायक नहीं होगा। अतः बच्चे को सुलाने से पहले उसका बिस्तर झाड़कर, ठीक प्रकार से सुलाएं।
* यदि मक्खी-मच्छरों का प्रकोप होगा तो बच्चे को ठीक से नींद नहीं आएगी या नींद बीच में ही टूट जाएगी। अतः मच्छर-मक्खी दूर रखने का प्रबंध अवश्य करें।
* बच्चे के कपड़े ज्यादा कसे नहीं होने चाहिए। उसको सोने, पास पलटने में परेशानी आएगी तथा वह गहरी नींद नहीं सो पाएगा। अतः ढीले कपड़े पहनाकर सुलाएं।
* बच्चे को सुलाने से पहले उसे पेशाब अवश्य करा दें। बीच में भी एक बार उठाकर पेशाब करा दें। यदि शिशु अपना बिस्तर गीला कर दे या मल त्याग दे, तुरंत उसका बिस्तर बदल दें तथा बच्चे को भी साफ़ कर दें। इस प्रकार भी वह आराम से सो पाएगा।
* बच्चे को इतना इतना अधिक भी न खिलाएं कि उसका पेट भारी बना रहे तथा उसकी निद्रा बीच में ही टूटती रहे।
* यदि बच्चा एक ओर ही लेटा रहे तो भी उसकी नींद बीच में टूट जाएगी। इसलिए स्वयं उसकी करवट बदल दें।
* माता को चाहिए कि बच्चे को पूरी नींद दिलाएं। इसके कारणों को जानें। नींद बीच में न टूटे या बच्चा बेआरामी महसूस न करे, इसका तो मां को ही ध्यान करना होता है। बच्चा तो मां पर पूरी तरह निर्भर रहता है।
* बच्चा कमरे में घुटन न महसूस करे, नहीं तो वह घबराकर उठ खड़ा

होगा खिडकी खुली रखे ताजा हवा आती रहे सर्दी हो तो खिडकी थोड़ी खुली रहे ताकि स्वच्छ हवा तो आ सके।

* जब चाहो तभी बच्चे को नहीं सुला देना चाहिए। उसके सोने का समय निश्चित व नियमित करें। तभी बच्चा पूरी नींद सो सकता है।

शिशु और शौच-निवारण

शिशु तो जन्म से ही पूरी तरह से अपनी मां पर निर्भर होता है। हर बात के लिए। हर काम के लिए। मगर शौच या पेशाब की जब आवश्यकता महसूस करे वह मां की ओर नहीं देखता। जहां लेटा होता है, बैठा होता है, सोया होता है, वहीं इसका निवारण कर देता है। यह ज़मीन है, बिस्तर है, सोफा है, गलीचा है, शिशु उस ओर नहीं देखता। भेद नहीं जानता। पेशाब हो या पोटी, कर देता है। गलत, ठीक का उसे ज्ञान नहीं होता।

शौच का रंग

पहले दस दिनों तक नवजात शिशु की पोटी का रंग हरा या भूरा होता है। मगर दस-बारह दिनों बाद वह पीले रंग का होने लग जाता है। यह प्राकृतिक परिवर्तन है। आयु के साथ होता ही है। मां इस परिवर्तन को देखकर घबराए नही।

कोई चार महीने तक बच्चे की पोटी पीली ही रहती है। यह दिन-रात में कुछ चार-पांच बार हुआ करती है। बच्चे के शरीर की अपनी प्रकृति पर भी बच्चे की पोटी की मात्रा या गिनती निर्भर करती है। यदि मां केवल अपना दूध ही दिया करती है, और नहीं तब तो पीली रहेगी। जैसे ही बच्चा मां के दूध के साथ कुछ और भी लेना शुरू कर देगा उसकी पोटी का रंग काला-सा होने लगेगा। धीरे-धीरे उस बच्चे के मल का रंग बड़े लोगों की तरह हो जाता है।

शौच के लिए बाधित न करें

बच्चे को जब शौच आए, तभी करने दें। धीरे-धीरे उसे नियमित करते चले जाएं। जो समय आपने बांधा है, उस पर ही बच्चों को हाथों में लेकर शौच कराने की कोशिश करें। यदि उसे आसानी से पोटी आ जाए तो ठीक। बहुत देर तक हाथों पर न लें। शौच करने को न कहें। मल त्याग करने पर बाधित न करें।

जोर लगाकर शौच त्यागना ठीक नहीं। बच्चा यदि अक्सर, हर बार, आपके समय का पालन करने के लिए जोर लगाकर मल त्यागेगा तो उसके शरीर को

काफी नुकसान होगा। उसकी आंतों पर असर पड़ेगा तो ये ढीली पड़ जाएंगी। शिथिल हो जाएंगी। इसीलिए तो कहा है कि बच्चे को मल त्यागने के लिए आप बाध्य न करें। उसे स्वाभाविक तरीके से ही पोटी करने दें। थोड़ी कोशिश करके यदि पोटी कराने का समय बांधेंगे तो बच्चा उसी वक्त पर शौच त्यागने का आदी हो सकता है। अतः धीरज से काम लें।

मालिश और बच्चा

* बच्चे की प्रतिदिन मालिश होनी चाहिए।
* यह चौबीस घंटों में दो या तीन बार करें।
* जब शिशु बड़ा होने लगे तो तीन से दो और फिर दो से एक बार मालिश पर आ सकते हैं।
* मालिश देसी घी या सरसों के तेल से की जा सकती है।
* शिशु की चमड़ी बहुत नरम होती है। अतः मालिश धीरे-धीरे करें। चमड़ी कहीं लाल ही न पड़ने लगे।
* जैसे-जैसे शिशु की आयु बढ़ने लगती है, मालिश को उतना धीरे मत करें, जितना शुरू में कर रहे थे। चमड़ी जितना सहन कर सके, उतना ही जोर लगाएं, उतना ही रगड़ें। आप द्वारा की गयी मालिश के निशान नहीं पड़ने चाहिए।
* मालिश 'हल्के-हल्के' दबाव से शुरू करें। चमड़ी रगड़ से छिलनी नहीं चाहिए, लाल नहीं होनी चाहिए, यह ध्यान रखना ज़रूरी है।
* मालिश स्नान से पहले भी हो सकती है, स्नान कराने के बाद भी। जब स्नान न करना हो तब भी। कुछ निश्चित नहीं।
* जब भी बच्चे के शरीर को साफ करें, मुलायम कपड़े के साथ करें। रगड़ न लगे। निशान न पड़े। उसे पीड़ा न हो।

स्नान और बच्चा

* स्नान सबके लिए जरूरी होता है। बच्चे के लिए भी। बिना स्नान बच्चा गंदा रहेगा। उसका विकास रुकेगा। उससे दुर्गंध आएगी। रोग के कीटाणु पैदा हो सकते हैं।
* बच्चे को दूध पिलाने या कोई भी आहार देने से पहले स्नान कराने की आदत डालें।
* स्नान के तुरंत बाद, कपड़े पहनाकर, बिस्तर में लिटाकर दूध पिलाएं।
* बच्चे को प्रातः नहलाने की आदत डालना, खाली पेट नहलाना, उसके

विकास के लिए अच्छा रहता है। जब नहला कर, दूध पिला कर बच्चे को सुलाएंगे, उसे खूब गहरी नींद आ जाएगी। यह उसके लिए हितकर तो होगी ही, मां को भी घर के काम निपटाने का अच्छा समय मिल जाएगा।

- मौसम के अनुसार पानी लेकर नहलाएं।
- आरंभ में, भले ही मौसम कैसा हो, गुनागुना पानी ठीक रहता है।
- साधारण नहाने वाले साबुन का प्रयोग न करें। बल्कि जॉन्सन बेबी सोप या ऐसा ही कोई अन्य सोप लें, जो विशेष तौर पर बच्चों के लिए बनाया गया होता है।
- कोई भी ग्लिसरीन युक्त बेबी सोप चुना जा सकता है। केवल जॉन्सन ही नहीं।
- रुई के फाहे से बच्चे के कान में सरसों का तेल लगाकर ही उसे स्नान करवाएं। इससे बच्चे के कान में पानी नहीं जाएगा। कान पर पानी नही टिकेगा।

स्नान के प्रकार

बच्चे को बड़ों की तरह केवल एक प्रकार स्नान नहीं बल्कि निम्नलिखित तरीकों से करवाया जा सकता है। आइए, इसे भी थोड़ा जान लें ताकि शिशु को समय के अनुसार ही स्नान करवाया जा सके।

बच्चे को स्पंज-स्नान

स्पंज-स्नान उतना ही लाभकर है जितना आम या अन्य स्नान अथवा टब स्नान। जब भी स्पंज-स्नान कराना हो—

- शिशु को गोद में रखें। मेज पर लिटाएं। लकड़ी के पट्टे पर जब भी ऐसा स्नान करवाएं, बच्चे को सीधे तख्ते पर नहीं लिटाना चाहिए। उसके नीचे तौलिया, मोमजामा आदि बिछा होना चाहिए। गोद के सिवा कही भी लिटाएं यह आरामदायक होना चाहिए। तकलीफदायक नहीं।
- बच्चे के शरीर पर प्रतिदिन साबुन न लगाएं। सप्ताह में दो या तीन बार काफी रहता है।
- बच्चे के सिर और चेहरे पर गरम तथा गुनगुना पानी प्रयोग में लाएं। आसानी से सफाई हो जाएगी।
- सर्दियों में एक दिन छोड़कर भी स्नान करवा सकते हैं गर्मियों में प्रतिदिन नहलाया करें।

* जिस दिन बच्चे को स्नान नहीं करवाना हो तो गीला व मुलायम तौलिया लेकर बच्चे की टांगें, जांघे, बगलों तथा हाथ-पैर पोंछ दें। ताकि बच्चा साफ रह सके।
* चाहे नहलाएं या तौलिए से पोंछें, बेबी पाउडर लगाती रहें।
* स्पंज स्नान में बच्चे के शरीर पर पानी डालें। ठीक प्रकार से बेबी सोप लगाएं। अब स्पंज से बच्चे का शरीर मलें। ऐसा कर आप बच्चे के सारे रोमकूप खोल देंगे। इससे बच्चे के शरीर में रक्त-प्रवाह सुचारु हो जाएगा।
* जब भी स्पंज स्नान करवाएं, बच्चे के शरीर को जोर से न रगडें। धीरे-धीरे स्पंज करें। बहुत देर तक भी स्पंज करना ठीक नहीं रहता।

स्पंज स्नान की एक और विधि

स्पंज स्नान की एक और विधि है। जिसे आमतौर पर अपनाया जाता है। इसके अनुसार—

* स्पंज को पानी में भिगो लें।
* इस स्पंज से बच्चे का शरीर धीरे-धीरे मलें।
* अलग से बना रखा साबुन का घोल... उसमें भिगो लें स्पंज...इसे अब बच्चे के शरीर पर धीरे-धीरे मलें।
* प्यार से मलना चाहिए। झटके से तो बिलकुल भी नहीं। वरना नरम स्पंज से भी अधिक घर्षण के कारण त्वचा खराब हो सकती है।
* इस सारी क्रिया में बच्चे को पीछे की ओर से, गर्दन सहित साधे रखे। उसे झटका न लगे। गर्दन को तो बिलकुल भी नहीं।
* अब बच्चे को उल्टाएं। हथेली पर पेट हो। इस प्रकार छाती के बल उल्टाएं। ठीक से साधे रहें। लगे कि बच्चा छाती के बल लेटा है।
* इस समय बच्चे का मुंह नीचे की ओर रहेगा।
* साबुन वाला स्पंज ध्यान से लगाएं।
* बच्चे की आंखों में साबुन किसी भी दशा में न जाए। इसका ध्यान अवश्य रखें।
* कानों में भी पानी या साबुन वाला पानी बिलकुल न जाए। थोड़ी-सी सावधानी की जरूरत है।

यही है स्पंज स्नान की दूसरी विधि।

बच्चे को टब-स्नान देना

बच्चे को टब स्नान देना आम बात है। हर घर में अक्सर यही स्नान की

अपनाई जाती है
* मौसम के अनुसार पानी का तापमान बनाकर टब मे भरे। टब मे इतना पानी हो कि बच्चे को नहलाते समय केवल कमर तक भीगे। इससे ऊपर नहीं। लेटे हुए बच्चे की भी केवल कमर तक भीगे।
* बच्चे को इस पानी वाले टब में बिठा दें।
* अपनी गोद में एक नरम मोमजामा बिछा लें।
* बच्चे को इस मोमजामे पर, अपनी गोद में लिटा लें। तब ही साबुन लगाएं—नरम-नरम हाथों से। सख्ती से नहीं।
* साबुन लग जाने पर उसे टब में बिठा दें। धीरे-धीरे मग के साथ पानी डालती रहें। यह पानी बालटी में भी हो सकता है, जबकि बच्चा टब में बैठा हो। पानी आराम से डालें। हाथ से बच्चे का शरीर मलती रहें।
* अब बच्चे को टब में लिटा दें। ऐसे समय मां का एक हाथ नीचे से, पीठ की ओर से, गर्दन के नीचे रहे। यह इसलिए कि बच्चे का सिर पानी से ऊपर रहे। खाली हाथ से पानी भी डालें। शरीर को भी धीरे-धीरे मलती रहें।
* अब बच्चे को टब में बिठाकर, उसके बदन पर दोनों हाथों से तेल को हल्का-हल्का लगाएं। फिर दो-तीन मग पानी डालकर मल दें।
* बच्चे को टब से निकालकर अपनी गोदी में बिठा लें, जहां मोमजामा या तौलिया पहले ही बिछा हुआ हो।
* बच्चे के बदन को धीरे-धीरे नरम तौलिए से मलें तथा उसे रोयेंदार तौलिया से ठीक से पोंछ दें। पानी सुखा दें।
* बच्चे के बदन पर हल्का-सा बेबी पाउडर लगा दें। फिर कपड़े पहनाए।
* बच्चे को इसके बाद ढक दें तथा दूध पिलाकर सुला दें।

या बच्चे का टब-स्नान।

के स्नान के प्रति कुछ जरूरी बातें

बच्चे को किसी भी प्रकार का स्पंज स्नान कराना हो या टब-स्नान। स्नान से पूर्व स्नान की तैयारी कर लें। स्नान के समय भी सावधानी बरतें। इस मे कुछ जरूरी बातें ध्यान में रखें। ये हैं—
* नहलाने से पूर्व नहलाने का सारा सामान एक जगह रख लें।
* बच्चे के कपड़े, पाउडर आदि पास रखें।
* यदि बोतल से दूध देना हो तो इसे तैयार कर, बोतल में डाल, कपड़े में लपेटकर बोतल पहले ही रख दें। दूध का तापमान ठीक बना रहे।

* ऐसा प्रबंध हो कि नहलाते समय या बाद में भी बच्चे का बदन अधिक देर तक नंगा न रहे।
* फिर भी यह कह देना जरूरी है कि नहलाने से पूर्व मां के करीब साबुन, स्पंज, तेल, पाउडर, तौलिया, मोमजामा, नाक-कान साफ करने के लिए रुई, कुर्ता या फ्राक, बच्चे की बनियान, उसके पोतड़े आदि...पानी, टब, मग, सब पास पड़े होने चाहिए। नहलाते समय किसी चीज के लिए उठना न पड़े।
* बच्चे को नहलाने और बदन पोंछ देने के बाद बेबी पाउडर पफ के साथ लगाना ज्यादा ठीक होता है।
* पाउडर लगाते समय ध्यान रहे कि यह दोनों जांघों के बीच, बगलों मे, गरदन पर, पीठ व छाती पर लग सके। इसके बाद ही बच्चे को बनियान और बाकी कपड़े पहनाएं।
* पहले भी कहा जा चुका है, पानी ऋतु के अनुसार हो। स्वयं हाथ से चेक करें। तभी बच्चे के बदन पर डालें। बच्चे को न तो अधिक ठंडा पानी मिले न ही अधिक गरम। मतलब यह कि बच्चे के शरीर के लिए यह सुहाता होना चाहिए।
* जैसा कि पहले बताया जा चुका है, बच्चे के चेहरे और सिर पर साबुन लगाते समय बच्चे को छाती के बल उल्टा लिटाएं। चेहरा टब अथवा जमीन की ओर जरूर हो, मगर पानी से ऊपर ही रहे।
* पानी डालेंगे तो चेहरा नीचे की ओर होने के कारण साबुन उसकी आंखों में नहीं जाएगा। आपने हाथ से छाती के नीचे सहारा तो रखा ही होगा।
* इसी प्रकार कानों और नाक को भी पानी, साबुन से जरूर बचाएं।
* बच्चे के शरीर की छिपी हुई जगहों पर अक्सर मैल चला जाता है। इस ओर कुछ माताएं ध्यान भी नहीं देतीं। ये स्थान हैं—गुप्तांग, जांघों के बीच का भाग, बगलों का स्थान। उनको ठीक प्रकार से साबुन, पानी से साफ़ रखना जरूरी है।
* जब बच्चे को न भी नहलाना हो तो भी गीला तौलिया लेकर बच्चे के गुप्तांग तथा छिपे रहने वाले हिस्से साफ करने बहुत जरूरी हो जाते हैं।
* यदि ये भाग ठीक से साफ न रखे जाएं तो यहां पर फुंसियां होने का डर बना रहता है।
* जब आप बच्चे को नहला रही हैं, बच्चे की नाक, कान की ओर विशेष ध्यान दें। पूरी सफ़ाई रखें। विशेषकर कान की सफ़ाई के लिए बड़ा सावधान रहने की जरूरत है। इसे बड़े लोगों से समझ लेना चाहिए।

शिशु की देखभाल (2)

शिशु की देखभाल के लिए, हमने पहले अध्याय में बच्चे के शरीर व वृद्धि की जानकारी, उसकी निद्रा का वर्णन, शौच आदि का निवारण तथा उसके स्नान के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर ली है। स्नान कराते समय सामान व अन्य सावधानियों की आवश्यकता पर भी बल दिया है। अब इस अध्याय में हम शिशु के आहार, उसके लिए ताजा हवा व जरूरी धूप, मल-मूत्र के त्याग, उसके पोतडे तथा अन्य कपड़ों की जानकारी प्राप्त करेंगे। साथ ही बच्चे के लिए जरूरी व्यायाम और खेलों की भी कुछ चर्चा करेंगे।

आइए, इन बातों को, एक के बाद एक करके थोड़ा जान लें।

बच्चे का आहार

पहले हम बता चुके हैं कि बच्चे को नहलाने के बाद तेल लगाना, बदन सुखाना, पाऊडर लगाना तथा बनियान आदि पहनाकर पूरे कपड़े पहनाना और सुलाने से पूर्व दूध पिलाना जरूरी है।

यदि आप स्तन से दूध पिलाती हैं तो बच्चे को गोद में लेकर, बड़े प्यार से उसे स्तन-पान करा दें। बच्चे को इतना दूध पिला दें कि वह तृप्त हो सके। इससे उसे शीघ्र नींद आ जाएगी। उसे बड़े आराम से गोदी से उतार कर बिस्तर पर लिटा दें। ऋतु के अनुसार उसके तन को कपड़े ढंक दें। जहां भी सुलाएं, बिस्तर आरामदेय हो तथा शोर-शराबा न हो।

यदि बच्चे को, किसी भी कारणवश बोतल से दूध देना हो तो नहलाने से पहले ही बोतल तैयार रखें। दूध के तापमान पर विशेष ध्यान दें। नहलाने के बाद दूध का तापमान बच्चे के शरीर के अनुरूप रहना चाहिए। अधिक गरम या अधिक ठंडा दूध कभी गलती से न पिलाएं। अधिक गरम दूध से बच्चे के मुंह में छाले पड़ सकते हैं जबकि ठंडे दूध से बच्चा बीमार हो सकता है।

बच्चे को जब सुलाना हो तो उसका मुलायम बिस्तर पहले ही तैयार रहे।



उसके नीचे मोमजामा बिछा हो। यदि बच्चा बीच में पेशाब या पोटी भी बिस्तर गीला न हो। केवल चादर या उसके अपने कपड़े गीले तुरंत बदल दें।

यह ठीक से ध्यान रखें कि मौसम के अनुसार चादर, मुलायम भारी कंबल अथवा रजाई, जो जरूरत हो वही डालें।

यदि मौसम गर्मी का है। मक्खी या मच्छर वाला है तो बच्चे पर डालना जरूरी है। ऐसे में बच्चे के चेहरे पर कोई साफ, पतला कपड़ दें ताकि बच्चा सांस ठीक प्रकार से ले सके तथा मच्छर-मक्खी से न हो। यह मां का फर्ज है कि बच्चे को अच्छी नींद लेने के हालात गहरी नींद लेने से बच्चे के शरीर का विकास तीव्र गति से होता

बच्चे के लिए धूप व शुद्ध हवा की जरूरत

जहां बच्चे के लिए उचित आहार की आवश्यकता होती है वहीं वायु तथा धूप की जरूरत होती है। इसकी ओर से लापरवाही कर स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है।

* बच्चे को ऐसे स्थान पर सुलाएं जहां उसे ताजा तथा शुद्ध व रहे।

* यदि यह कमरा है तो खिड़की, रोशनदान खुले रखें।
* यदि सर्दी का मौसम है तो भी खुली ताजा वायु के लिए खिड़की का कुछ भाग जरूर खुला रखें।
* सर्दी के मौसम में बच्चे को कुछ देर धूप में सुलाना चाहिए।
* उसको मालिश करना या नहलाना भी धूप में हो तो बहुत अच्छा रहता है। जरा ओट में बैठें ताकि सीधी हवा न लगे। मगर धूप मिल जाए।
* बच्चे के शरीर की वृद्धि के लिए तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए विटामिन 'डी' जरूरी है। छोटों-बड़ों सबको धूप से विटामिन 'डी' पा लेना सुगम भी है।

मल-मूत्र त्याग के लिए पॉट

बच्चे को हर जगह मल-मूत्र त्यागने को न कहें। स्वयं भी उसे हर जगह बिठाकर पोटी या पेशाब न कराएं। बल्कि पॉट या टब का प्रयोग करें। इससे घर के सभी स्थान सुरक्षित रहते हैं। गंदे नहीं होते। वहां मच्छर, मक्खी, कीटाणु नही बैठते या पैदा ही नहीं होते।

बच्चे के लिए पेशाब का समय तो नहीं बांधा जा सकता। आप ही कुछ-कुछ देर बाद बच्चे को पेशाब कराते रहें। इससे वह अपने कपड़े गीले नहीं करेगा। कभी-कभार बीच में निकल जाए तो भी उस पर नाराज न हों।

अपनी ओर से, अंदाज से बच्चे के पोटी करने के समय को ध्यान में रख कर उसे पॉट पर बिठा दें। कुछ देर प्रतीक्षा करने से वह इसमें पोटी कर लेगा। मगर उसे इसके लिए बाध्य न करें। जोर लगा कर पोटी करने से अंतड़ियां ढीली पड सकती हैं। जो कि ठीक नहीं होता।

मल-मूत्र के त्याग कर लेने के बाद बच्चे के गुप्तांगों को भली प्रकार साफ करती रहें। इस ओर कभी लापरवाही न करें। गुप्तांगों को पानी से धोना, नरम कपड़े से पोंछना तथा पाउडर छिड़कना न भूलें। बच्चे का ध्यान उसकी मां नहीं करेगी तो और कौन करेगा।

बच्चे के लंगोट, पोतड़े, कपड़े आदि

शिशु के कपड़ों की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। ये सदा साफ रहे। इनमें कीटाणु पैदा न हों। कपड़े गंदे व मैले प्रयोग करने से वह रोगी हो सकता है।

* बच्चे को पहनाने वाले कपड़े ढीले तथा सुविधाजनक होने चाहिए। इन्हें पहनाना और उतारना आसान हो जाता है।



उसके नीचे मोमजामा बिछा हो। यदि बच्चा बीच में पेशाब या पोटी भी बिस्तर गीला न हो। केवल चादर या उसके अपने कपड़े गीले तुरंत बदल दें।

यह ठीक से ध्यान रखें कि मौसम के अनुसार चादर, मुलायम भारी कंबल अथवा रजाई, जो जरूरत हो वही डालें।

यदि मौसम गर्मी का है। मक्खी या मच्छर वाला है तो बच्चे पर डालना जरूरी है। ऐसे में बच्चे के चेहरे पर कोई साफ, पतला कपड़ दे ताकि बच्चा सांस ठीक प्रकार से ले सके तथा मच्छर-मक्खी से न हो। यह मां का फर्ज है कि बच्चे को अच्छी नींद लेने के हालात गहरी नींद लेने से बच्चे के शरीर का विकास तीव्र गति से होता है

बच्चे के लिए धूप व शुद्ध हवा की जरूरत

जहां बच्चे के लिए उचित आहार की आवश्यकता होती है वही वायु तथा धूप की जरूरत होती है। इसकी ओर से लापरवाही करन स्वास्थ्य के लिए खतरनाक हो सकता है।

* बच्चे को ऐसे स्थान पर सुलाएं जहां उसे ताजा तथा शुद्ध व रहे।

* यदि यह कमरा है तो खिड़की, रोशनदान खुले रखें।
* यदि सर्दी का मौसम है तो भी खुली ताजा वायु के लिए खिड़की का कुछ भाग जरूर खुला रखें।
* सर्दी के मौसम में बच्चे को कुछ देर धूप में सुलाना चाहिए।
* उसको मालिश करना या नहलाना भी धूप में हो तो बहुत अच्छा रहता है। जरा ओट में बैठें ताकि सीधी हवा न लगे। मगर धूप मिल जाए।
* बच्चे के शरीर की वृद्धि के लिए तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए विटामिन 'डी' जरूरी है। छोटों-बड़ों सबको धूप से विटामिन 'डी' पा लेना सुगम भी है।

मल-मूत्र त्याग के लिए पॉट

बच्चे को हर जगह मल-मूत्र त्यागने को न कहें। स्वयं भी उसे हर जगह बिठाकर पोटी या पेशाब न कराएं। बल्कि पॉट या टब का प्रयोग करें। इससे घर के सभी स्थान सुरक्षित रहते हैं। गंदे नहीं होते। वहां मच्छर, मक्खी, कीटाणु नही बैठते या पैदा ही नहीं होते।

बच्चे के लिए पेशाब का समय तो नहीं बांधा जा सकता। आप ही कुछ-कुछ देर बाद बच्चे को पेशाब कराते रहें। इससे वह अपने कपड़े गीले नहीं करेगा। कभी-कभार बीच में निकल जाए तो भी उस पर नाराज न हों।

अपनी ओर से, अंदाज से बच्चे के पोटी करने के समय को ध्यान में रख कर उसे पॉट पर बिठा दें। कुछ देर प्रतीक्षा करने से वह इसमें पोटी कर लेगा। मगर उसे इसके लिए बाध्य न करें। जोर लगा कर पोटी करने से अंतड़ियां ढीली पड सकती हैं। जो कि ठीक नहीं होता।

मल-मूत्र के त्याग कर लेने के बाद बच्चे के गुप्तांगों को भली प्रकार साफ करती रहें। इस ओर कभी लापरवाही न करें। गुप्तांगों को पानी से धोना, नरम कपड़े से पोंछना तथा पाउडर छिड़कना न भूलें। बच्चे का ध्यान उसकी मां नही करेगी तो और कौन करेगा।

बच्चे के लंगोट, पोतड़े, कपड़े आदि

शिशु के कपड़ों की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। ये सदा साफ रहे। इनमें कीटाणु पैदा न हों। कपड़े गंदे व मैले प्रयोग करने से वह रोगी हो सकता है।

* बच्चे को पहनाने वाले कपड़े ढीले तथा सुविधाजनक होने चाहिए। इन्हें पहनाना और उतारना आसान हो जाता है।

* गर्मियों में बच्चे के कपड़े दिन में दो बार जरूर बदलें पसीना आने से कपड़े मैले तथा बदबूदार हो जाते हैं
* जब भी बच्चा कपड़े में पेशाब या पोटी कर दे, इन्हें तुरंत उतारकर, बच्चे के गुप्तांगों को धोकर पाउडर लगाएं तथा अन्य सूखा कपड़ा पहनाए।
* पोटी वाला कपड़ा डेटॉल के पानी से धोना चाहिए। या इसे सीधे पानी से धोकर, डेटॉल वाले पानी से निकाल दें। कीटाणुनाशक हो जाएगा।
* जब भी बच्चा पेशाब कर दे, कपड़ा बदल दें। इसे डेटॉल वाले पानी से निकालकर सुखाएं। कीटाणुरहित हो जाएगा।
* छोटे शिशु को कभी नंगा न रखें। कपड़े से ढककर रखें। जिस कपडे से ढकना हो, वह ऋतु के अनुसार होना चाहिए।
* बच्चे के मुंह पर कपड़ा न डालें। यदि मक्खी-मच्छर से बचाव के लिए डालना हो तो भी यह पतला व साफ हो। सांस लेने में कोई परेशानी न हो।
* बच्चे के लिए सूती वस्त्र ही सबसे अच्छा, आरामदेह माना गया है। इससे गर्मी भी कम ही लगेगी।
* सर्दी की ऋतु में ऊनी वस्त्र तो पहनाने ही होते हैं। इनके नीचे खादी का, सूती कपड़ा जरूर रहे। ऊनी वस्त्र भी हाथ के बने हों तो अच्छा रहता है।
* सूती कपड़े की सबसे बड़ी खूबी यह है कि इससे बच्चे के बदन पर रगड़ नहीं लगती। यह गर्मी के मौसम में ठंडक पहुंचाता है। सर्दी की ऋतु में ठंड से बचाव करता है।
* बच्चों के लिए कोई भी कपड़े बनवाएं, मगर इनमें रंग का अपना ही महत्त्व होता है। जाड़ों में गहरे रंगों वाले कपड़े जंचते हैं जबकि गर्मी के मौसम में हल्के रंगों वाले अच्छे लगते हैं। वैसे बड़ों के लिए भी हल्के रंग गर्मी-सर्दी में एक से जंचा करते हैं।
* सर्दी हो चाहे गर्मी का मौसम, कपड़े पहनने-उतारने आसान रहें, अतः उनका साइज (आकार) तथा डिज़ाइन इस सुविधा को ध्यान में रखकर होना चाहिए।
* बच्चे के वस्त्रों का चुनाव करते समय साइज का ध्यान रखें। मात्रा भी अधिक न हो। हर चार-पांच महीनों बाद, बच्चे की लगातार वृद्धि के कारण उसके कपड़े छोटे पड़ जाते हैं। शीघ्र ही बेकार हो जाते हैं। इस बात का ध्यान रखें।
* बच्चे को कपड़े पहनाते समय ध्यान रखें तो यह आर्द्रता को खींच सके।

सबसे बड़ी बात यह है कि कपड़ा सस्ता हो या महंगा, सूती हो या किसी भी कपड़े का, यह साफ होना चाहिए। मैला, पसीने वाला कपड़ा पहनने चे के शरीर पर फोड़े भी हो सकते हैं। लंगोट, पोतड़ा, तौलिया, चादर, बिछौना पड़ा साफ होना चाहिए। पेशाब वाला कपड़ा चाहे यह लंगोट है, पाजामी चादर, डेटॉल में से निकालकर कीटाणुरहित कर लेने चाहिए।

के लिए व्यायाम व खेल

बच्चे के सही विकास के लिए उसकी आयु के अनुसार व्यायाम तथा खेल नेने चाहिए। इनसे बच्चे का सही विकास होता है। स्वास्थ्य अच्छा रहता रीर की लंबाई, वजन आदि भी सही संतुलन में होते हैं।

- यह जरूरी नहीं कि बच्चे के बड़ा होने तक प्रतीक्षा की जाए तथा तब ही उसे व्यायाम करने की शिक्षा दी जाए।
- बच्चे को तो आरंभ से ही, अपनी आयु के अनुरूप, व्यायाम करने की आदत डालें। इससे उसकी मांसपेशियां चुस्त व मजबूत हो सकेंगी।
- व्यायाम के कारण उसका भोजन भी आसानी से पच सकेगा। जो शरीर को शक्ति प्रदान करेगा।
- शिशु को प्रकृति भी सहायता करती है। वह हाथ-पांव चलाकर आवश्यकतानुसार व्यायाम कर लेता है।
- फिर भी शिशु को ठीक प्रकार से, दिन में कम-से-कम दो बार पूरी मालिश करना ही उसका इस आयु में व्यायाम है। उसके लिए नियमित मालिश ही उसका उचित व्यायाम है। इस पर ध्यान जरूर दें।
- मां भी व्यायाम करा सकती है। शिशु के हाथ पकड़कर, उन्हें कैंची की तरह बायें-दायें चलाती रहे। इन्हें बच्चे के कंधे तक ले जाना, पांच-सात बार लगातार करना, दिन में तीन-चार बार करना, उसके शरीर की व्यायाम की आवश्यकता पूरी कर देता है।
- जब बच्चा चार महीने का हो जाए तो इसे उल्टा लिटा दें। वह तैरने की प्रक्रिया-अनुसार हाथ-पांव मारेगा। यही उसका इस आयु का व्यायाम है। मालिश तो हर अवस्था में होती रहेगी। इससे बच्चा स्वस्थ रहेगा।
- जब बच्चा सात मास के आसपास का हो जाता है तो उसकी चीजों की पकड़ अच्छी हो जाती है। उसे खिलौने खेलने का शौक भी हो जाता है। अच्छे नरम प्लास्टिक या किसी भी प्रकार के लचीले खिलौने दे। इन खिलौनों का रंग आकर्षक गहरा हो। बच्चा इनके साथ खेलकर अपना जरूरी व्यायाम भी कर लेगा, मन भी बहला लेगा।

* खिलौने ऐसे हों जिनके किनारे न हों नहीं तो बच्चे से छूटने पर उस पर गिर जाने पर ये बच्चों को चोट दे सकते हैं इस बात का जरूर ध्यान रखें कि खिलौने नुकीले तथा किनारोंवाले न हों।

बच्चे का स्वयं बनें खिलौना

बच्चे को व्यायाम की जरूरत पूरी करने के लिए, उसका मनोरंजन करने के लिए, उसका मन बहलाने के लिए, उसके शरीर में शक्ति का संचार करने के लिए मां अथवा अभिभावक स्वयं ही खिलौना बनकर आवश्यकताएं पूरी कर सकते हैं।

* बच्चे से, नवजात शिशु से भी आप बातचीत करें। उसके कानों में आवाज पड़ेगी। वह बात करने वाले के मुंह की ओर, हावभाव की ओर, मुख मुद्रा की ओर बड़े गौर से देखेगा। आकर्षित होगा। हर्षित होगा। मुस्कराएगा। चंचलता में आ जाएगा। हाथ-पांव मारेगा। उठा लेने के लिए प्रेरित करेगा। इस सबसे उसके शरीर का व्यायाम हो जाएगा।
* मां बच्चे को कभी-कभी, धीरे-धीरे गुदगुदाती रहे। इससे बच्चे के शरीर में हरकत होगी। वह मुस्कराएगा। पासा पलटने की कोशिश करेगा। उसमें चुस्ती का संचार होगा। संवेदना महसूस करेगा।
* जब बच्चा आराम से सो रहा हो तो कोशिश करें कि वहां शांति बनी रहे। शोर न हो। बच्चे के कानों तक कोई आवाज न पहुंचे। मगर जब वह जाग रहा हो तो उसे अकेला मत छोड़ें। उसे अकेलापन महसूस न हो। उससे कोई बातें करने वाला हो। उसका मन लगाने वाला हो। उसकी हरकतों को देखकर खुश होने तथा उसे उत्साहित करने वाला हो।
* आप हाथ में खिलौना लेकर बच्चे को खिला रहे हैं। प्रसन्न कर रहे है। आपके हाथ में झुनझुना है। इसे बजा रहे हैं। मगर उसके कान के पास ले जाकर झुनझुना ऐसा न बजाएं कि आवाज़ तेज हो और नन्हें बच्चे के कानों के कोमल पर्दों पर इसका बुरा प्रभाव हो।
* जब भी बच्चे को खिलौने दें, ये चोट करने वाले न हों। यह सुरीली, मीठी ध्वनि निकालने वाले हों। बच्चे को हर्षित व आकर्षित करने वाले हों, तभी अच्छा लगेगा। बच्चा प्रसन्न होगा। मुस्कराएगा तथा खूब हाथ-पांव मारेगा।
* जो भी खिलौने आप चुनें, उनके रंग आकर्षक हों। बहुत तेज न हों। चकाचौंध करने वाले न हों।

इस प्रकार मां स्वयं, पिता, भाई या कोई भी अभिभावक जो बच्चे के साथ

रह रहा है, वह उससे बातें करे। मुंह बनाए। हावभाव बदले। उसे उठाए। उसके अगों को गुदगुदाए, सहलाए, बाजुओं को कैंची की तरह बायें-दायें करे, टांगों को सिर तक पहुंचाकर उससे मीठी-मीठी बातें करे। बच्चे का मन भी बहल जाएगा तथा उसके चेहरे पर मुस्कान आएगी, जिससे सारा शरीर भी हरकत में आ जाएगा।

कब हों, कैसे खिलौने

बच्चे के खिलौने हर आयु में एक जैसे नहीं हो सकते। ये आयु के साथ बदल जाते हैं। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है खिलौने का आकार और प्रकार दोनों बदल जाते हैं।

बच्चा जब खिलौने की पहचान करने वाला हो जाए तो उसे पशु-पक्षियो तथा रेलगाड़ी, बस, हवाई जहाज़ की आकृति के खिलौने देने चाहिए। इसे देख कर उसकी पहचान शक्ति बढ़ेगी। उसे इनके नाम भी याद हो जाएंगे तथा उसके ज्ञान में भी वृद्धि होगी।

धीरे-धीरे बच्चा स्वचालित खिलौने लेना पसंद करेगा। इनसे निकलने वाली अलग-अलग आवाजों की ओर आकर्षित होगा। इन्हें पहचानेगा। उसकी समझ बढ़ेगी।

बच्चा स्वभाव से ही हर चीज को अपने मुंह में डालने वाला होता है। उसे कभी भी ऐसा खिलौना न दें जिसका रंग कच्चा हो। उतर जाए। मुंह में घुल कर पेट में चला जाए। इस बात का जरूर ध्यान रखें।

खिलौना ऐसा भी न हो जो मुंह में जाकर कहीं लगे। चोट करे। बच्चे के मुह से खून निकलने लगे। बच्चा खिलौने को चबाकर अपना नुकसान न करे। इसका टुकड़ा टूटकर अंदर न चला जाए। गले में न फंस जाए, इस बात का ध्यान रखें।

बच्चे की एक उम्र ऐसी भी आ जाती है जब वह अपने हाथ से कुछ करना चाहता है। तोड़-फोड़ करने लगता है। ऐसे में उसे जोड़ने और उधेड़ने की आदत हो सकती है। खिलौने ही ऐसे ले आएं जिनको जोड़ने से, अलग-अलग तरीको से अलग-अलग आकृतियां बन सकें। खोल सकें। फिर जोड़ सकें। इससे एक तो बच्चे की समझ में वृद्धि होगी, दूसरा उसका मस्तिष्क तेजी से कार्य करने मे सक्षम होगा। आप स्वयं भी कुछ आकृतियां बनाकर बच्चे को ऐसा करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

माता-पिता इस बात के लिए सचेत हों कि उन्हें बच्चे के मन में खेलों के प्रति रुचि पैदा करनी है। बच्चे का मनोरंजन करना है। उसका मानसिक विकास करना है। उसके ज्ञान में वृद्धि करनी है। उनकी थोड़ी-सी जागरूकता बच्चे का सर्वांगीण विकास करने में सहायक हो सकती है।



अपने रंग-रूप को बनाए रखने के लिए, अपनी फिगर की
लिए अपने बच्चे के साथ अन्याय न करें। जब प्रकृति ने मा
तारा है तथा यही बच्चे का उचित आहार है, तब तो यह बच
ना ही चाहिए। अतः बच्चे का स्तन-पान अति अनिवार्य सम
दि मां ने बच्चे को जन्म दिया है तो उसे अपने स्तनों से दू
नदारी को भी बखूबी निभाना चाहिए। इसमें हिचकिचाहट

स्तन-पान की आवश्यकता, मां के दूध के गुण, बच्चे के लिए मां का दूध कितना जरूरी, मां के दूध में अन्य दूधों से क्या विशेपता है, इन बातों पर हम इसी पुस्तक में, पहले ही विस्तृत चर्चा कर चुके हैं। उन बातों को यहां पुनः देना जरूरी नहीं है।

हां, मां द्वारा बच्चे को दूध पिलाने के विषय में जो बातें पहले के अध्यायो मे नहीं आ पाईं, उनका यहां जिक्र कर रहे हैं।

मां कैसे कराए स्तन-पान

- ❋ मां किसी आरामदेह स्थान पर टिककर बैठ जाए।
- ❋ बच्चे को अपनी गोद में ले ले।
- ❋ जिस स्तन का पहले दूध पिलाना है, मां बच्चे का सिर-मुंह उस ओर ले जाए। पांव दूसरी ओर।
- ❋ जिस स्तन से दूध पिलाना हो, उसी ओर की बाजू को अपनी कोहनी से मोड़ लें।
- ❋ इसी मुड़ चुकी कोहनी तथा बाजू पर बच्चे के गर्दन का भाग रखें।
- ❋ अब बच्चे की गर्दन को स्तन की ऊंचाई तक यों लाएं कि बच्चा स्तन से आसानी से, दूध पी सके। बच्चे को दूध चूसने में अपनी ओर से गर्दन ऊंची करने सिर उठाने की आवश्यकता महसूस न हो। वह ऐसा कर भी नहीं सकेगा, बस रोता जाएगा।
- ❋ बच्चे को दोनों स्तनों से दूध पिलाने का प्रयत्न करें। एक के बाद दूसरे स्तन से।

स्तन-पान कराते समय माता का चित्र

- ❋ कहते हैं न जैसा अन्न, वैसा मन।
- ❋ और भी कहते हैं कि भोजन के समय खिलाने वाली और खाने वाले, पूर्ण शांत मन से हों। कोई तैश नहीं। कोई क्रोध नहीं। कोई कलह नही। तभी यह भोजन शरीर में जाकर गुणकारी साबित होगा।
- ❋ ठीक इसी प्रकार से जब मां अपने शिशु को दूध पिलाने लगे तो उसके मन के भाव उत्तम हों। उसका चित्त पूरी तरह शांत हो।
- ❋ जब वह प्रसन्न चित्त से दूध पिलाएगें तो दूध भी अच्छी मात्रा में उतरेगा। बच्चा इसे पीकर संतुष्ट होगा।
- ❋ यदिर मां संताप में है। क्रोध में है। झुंझलाहट में है। चिंता और शोक में है, तो दूध पूरी मात्रा में नहीं उतरता। उस समय मां के दूध देने,

दूध प्रवाह करने वाले स्नायु संस्थान बुरी तरह प्रभावित हो जाते हैं। दूध पूरा नहीं उतरेगा। बच्चा भूखा रहेगा। असंतुष्ट रहेगा। रोता रहेगा। इससे मां तथा बच्चा, दोनों में अपनी अपनी प्रकार का असंतोष होगा। चिड़चिड़ापन होगा।

अतः माता को चाहिए कि अपने कर्तव्य को पहचानते हुए, बच्चे को स्तन-पान शांत व प्रसन्न मन से करवाए।

अन्य दूध

स्तनपान से अच्छा आहार बच्चे के लिए और कोई भी नहीं। फिर भी कुछ ऐसे कारण हो सकते हैं जो माता बच्चे को अपना दूध पिलाने में असमर्थ हे।

- मां इतनी कमजोर है कि दूध उतरता ही नहीं।
- मां बीमार रहती है तथा बच्चे को स्तन-पान नहीं करवा सकती।
- मां की छाती में दूध तो है मगर मां ही किसी संक्रामक रोग से पीडित है। इसलिए डॉक्टर ही उसे अपने बच्चे को दूध पिलाने से इनकार करते हैं।
- कोई और भी कारण हो सकता है जो माता अपने शिशु को दूध नही पिला सकती, इसमें एक कारण उसके स्तन पर कोई फुंसी, फोड़ा, घाव भी हो सकता है।
- माता को स्तन कैंसर होने का अंदेशा हो।

ऐसी अवस्थाओं में बच्चे को भूखा तो रखा नहीं जा सकता। उसे ऊपर का दूध पिलाया जा सकता है। 'ऊपर का दूध' में गाय का, भैंस का, बकरी का या डिब्बे का दूध गिना जाता है।

एक हल यह भी है—मां के स्तनों में दूध तो ठीक उतरता है। उसे कोई रोग भी नहीं है। दूध संक्रामक भी नहीं है। मगर स्तन पर ही कोई ऐसीं तकलीफ है जो वह बच्चे के मुंह में अपना स्तन नहीं दे सकती। ऐसी अवस्था में भी मां के पास बच्चे की भूख मिटाने का एक तरीका है।

मां अपने स्तन से दूध निकाल कर, किसी कटोरी में डाल कर, चम्मच के साथ बच्चे को पिला सकती है। इसे बोतल में डालकर भी बच्चे को पिलाया जा सकता है। जितनी कमी हो, वह ओपरा, ऊपर का, गाय-भैंस या डिब्बे का भी दे सकते हैं।

जानकारी—गाय-भैंस, डिब्बे के दूध की

यदि मां स्तन-पान नहीं करवा सकती और बच्चे की भूख को तो मिटाना

ही है ऐसे में मां को चाहिए कि ऊपर का दूध किसी भी एक प्रकार का चुन ले जो उसे ठीक से सदा उपलब्ध रह सके तथा बच्चे की आयु को ध्यान में रखकर उचित लगे

गाय का, भैंस का या बकरी का, किसी भी दूध का चुनाव कर ले। यदि ये तीनों प्रकार का दूध उपलब्ध नहीं हो सकता तो मां को चाहिए कि डिब्बे के दूध का चुनाव करे। किस कंपनी का बना दूध चुनती है, यह उसी पर निर्भर करता है।

बार-बार दूध बदलना, कभी कोई तो कभी कोई पिलाना, यह ठीक नहीं रहता। डिब्बे बंद दूध भी आयु के अनुसार बनाया गया होता है। कितने पानी में कितना सूखा दूध डालना है, यह भी लिखा होता है। अतः उसी मात्रा मे, उसी ढंग से, उसी अनुपात में दूध बनाएं। अपनी इच्छा से पतला या गाढ़ा न करती रहें कंपनी द्वारा दी गई विधि को यदि नहीं अपनातीं तो यह दूध बच्चे की पाचन-क्रिया, बच्चे के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालेगा। या तो शिशु बीमार पड़ सकता है या फिर उसका सही विकास नहीं हो पाएगा।

पानी की मिलावट

यदि आपको गाय या भैंस का शुद्ध दूध मिल रहा है तो यह मां के दूध से भारी होता है तथा इसे बच्चा आसानी से पचा नहीं सकता।

इसमें पानी डालकर, उबालकर, सही तापमान पर लाकर, साफ-सुथरी बोतल-निप्पल के द्वारा पिलाना चाहिए। गाय के दूध में एक चौथाई पानी मिलावे। जबकि भैंस के दूध में पानी अधिक डालना पड़ता है। इसमें यदि तीन भाग दूध हो तो डेढ़ भाग पानी डालना चाहिए।

दूसरे शब्दों में, गाय के दूध में चौथा हिस्सा पानी जबकि भैंस के दूध मे आधा पानी डालें।

ग्लूकोज

गाय या भैंस के दूध में कम मात्रा में मीठा मिलाएं। तेज मीठे की आदत मत डालें। वैसे भी बच्चा तेज मीठे वाला दूध पेट-भर कर नहीं पी सकता। जल्दी ऊब जाएगा।

यदि संभव हो तो इस दूध में चीनी की जगह ग्लूकोज भी मिला सकते है। इससे बच्चे को अधिक शक्ति मिलेगी। यह तो मां की अपनी घरेलू तथा आर्थिक स्थिति पर भी निर्भर करता है। गांव में तो किसान गुड़ से भी गुजारा कर लेते हैं।

शौच कैसा

चीनी की मात्रा इस बात पर भी निर्भर करती है कि शिशु की पोटी किस प्रकार की है। यदि उसकी पोटी अधिक सूखी है। गांठें उतर रही हैं। पोटी करने मे अधिक जोर लग रहा है। तब तो दूध में अधिक मीठा डालना ठीक रहता है। पोटी आसानी से होगी। यदि पोटी पतली है, तब तो अवश्य ही कम मीठा डालें। इस अवस्था में अधिक मीठा डालने से बच्चे को दस्त भी लग सकते है। अतः शौच कैसा है, दूध में मीठे की मात्रा इस बात पर सीधा प्रभाव डालती है।

भारी दूध–सोचकर दें

भैंस का दूध अन्य सभी प्रकार के दूधों से भारी होता है। यह बच्चे को चार मास की आयु से पहले न ही दें तो अच्छा रहेगा। गाय के दूध या डिब्बे के दूध पर ही आरंभ में रखें। नवजात शिशु की पाचन-क्रिया खराब न हो इसलिए चार महीनों तक भैंस का भारी दूध न देने की सलाह दी जाती है।

पानी की मात्रा का अनुपात

ऐसा नहीं कि गाय के दूध में एक चौथाई पानी तथा भैंस के दूध में आधा पानी सदा ही मिलाना होता है।

एक तो आपको यह देखना है कि जो दूध बच्चे के लिए आप किसी भी स्रोत से प्राप्त कर रही हैं, वह कहीं पहले से ही पानी मिला तो नहीं। यदि ऐसा है तो और पानी मिलाने से पूर्व पहले की पानी की मिली मात्रा पर जरूर गौर करें।

और भी, जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाएगा, यह दूध और पानी का अनुपात अदाज के साथ बदलता रहेगा। जब बच्चा नौ महीने की आयु तक आ पहुंचे तो भैंस के दूध में आधे की बजाय एक-चौथाई पानी डालें। गाय के दूध में तो पानी डालना ही बंद कर दें।

क्रीम निकला दूध

क्रीम निकला दूध बड़े शहरों में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। इसे पचाना शिशु के लिए सुगम होता है। जिस बच्चे को अक्सर दस्तों की शिकायत रहती हो, या जब भी दस्त लगे, उसे क्रीम निकला दूध दें तो दस्त आने बंद हो जाएंगे।

क्रीम निकला दूध सस्ता तो होता ही है शिशु के लिए सुपाच्य भी होता है इसे भी अच्छी प्रकार उबालकर ठंडा करके रखें जब भी पिलाना हो जरूरी तापमान तक गरम करके दें। बच्चे को कोई तकलीफ नहीं होगी।

दूध की बोतल

बच्चे को जब ओपरा या ऊपर का दूध पिलाना है तो यह बोतल से ही पिलाया जाता है। सस्ती और घटिया बोतल कभी न दें। अच्छी निप्पल वाली, अच्छी बोतल ही खरीदें।

बोतल सीधी और नाव की शक्ल वाली, इस प्रकार दो तरह की बाजार मे आती हैं। कम-से-कम निप्पल तो दोनों की बढ़िया हों, ऐसा चयन करे।

दोनों प्रकार की दूध की बोतलों पर मात्रा के निशान बने होते हैं। किस आयु में कितना दूध देना है, या आपका बच्चा बहुधा कितनी मात्रा में पीता हे, इसे याद रखें। इसी के अनुसार दूध डालें।

बोतल में पड़ा दूध बार-बार बच्चे के मुंह से न लगाएं। जब बच्चा रोए, वही पहले डले दूध वाली बोतल उठाकर मुंह में डाल देने की कुछ माताओं की आदत होती है। ऐसा न करें। इससे बच्चा अवश्य ही बीमार पड़ सकता है।

निप्पल में सुराख

बोतल की निप्पल में सुराख जरा हिसाब का ही करें। न बड़ा हो, न ही छोटा। छोटा सुराख होने से बच्चा बोतल या निप्पल के साथ कुश्ती करता रहेगा। उससे भिड़ता रहेगा। मुंह मारता रहेगा। दूध नहीं निकलेगा तो वह थक- हारकर बोतल एक किनारे फेंक देगा। रोने लगेगा। भूखा रह जाएगा।

यदि निप्पल का सुराख ज्यादा बड़ा है तो दूध अधिक निकलेगा। बच्चे के मुंह में तेजी से जाएगा। बच्चा अभी दूध को निगल ही नहीं पाया होगा कि पीछे से लगातार और दूध आ जाएगा। इससे बच्चे को ठस्का लग सकता है। यदि बोतल छूटकर गिर नहीं जाती तो यह प्रक्रिया उसकी मौत का कारण भी बन सकती है। इसीलिए तो कहा है कि सुराख हिसाब का हो। न बहुत कम। न ही बहुत बड़ा।

तकिए का सहारा गलत

बच्चे को दूध पिलाने के लिए तो कुछ माताएं अपना समय बचाने के लालच मे बच्चे की जान भी गंवा देती हैं। वे अक्सर बोतल को तकिए के सहारे रख कर, इसे बच्चे के मुंह में डाल देती हैं। कभी भी जरूरत से ज्यादा दूध निकल

कर बच्चे की सांस की नली भी बंद कर सकता है। माना कि सैकड़ों बार कुछ नही हुआ। आपका हौसला बुलंद होता गया। मगर...जब भी...किसी एक बार सास बंद हो गया तो सब कुछ खत्म। अतः तकिए के सहारे बोतल मत रखे। तकिया तो बेजान है। वह क्या जाने कि अब बच्चे का सांस घुटने वाला है तथा उसे बोतल हटा देनी है। अतः सावधान रहें।

गोद में लिटाकर

तकिए के सहारे नहीं तो कैसे ? इसका उत्तर है अपनी गोद में लिटाकर ही शिशु को दूध पिलाएं। बच्चे का सिर इस प्रकार रखें तथा बोतल का कोण ऐसे बनाएं कि बच्चे के मुंह में दूध ठीक प्रकार से चलता रहे। बार-बार देखती रहें। कभी-कभी बोतल निकाल भी दें ताकि हवा भी निकल जाए। ठस्का लगने का भी डर न रहे।

बोतल सदा साफ रखें

- बोतल को सदा साफ रखना चाहिए। निप्पल तथा बोतल पर मक्खिया नहीं बैठने दें।
- बोतल से दूध पिलाने के बाद, बोतल को यों ही एक ओर न रख दे।
- दूध पिलाने के बाद, यदि वह बच जाए तो भी बोतल को खाली कर दें। दूध निकाल दें।
- यदि यह डिब्बे वाला दूध है और बच गया है तो इसे फेंक दें। दोबारा गरम करके मत दें।
- बोतल को सदा तेज गरम पानी से साफ करें।
- गरम पानी डालकर, ब्रश के साथ, इसका तला तक साफ करें। निप्पल भी पूरी तरह साफ करें।
- निप्पल में पानी भरें। हथेली से दबाएं। देखें कि छिद्र में से पानी निकला है या नहीं। छिद्र के बंद होने या न होने का पता चल जाएगा।
- चौबीस घंटों में एक बार बोतल तथा निप्पल को पानी में खूब उबाल दें। ऐसा कर आप इन दोनों को कीटाणुरहित कर देंगी। इससे बच्चे में गंदी बोतल के कारण होने वाले रोग की संभावना खत्म हो जाएगी।
- जब भी निप्पल को धोएं, इसे बोतल पर चढ़ाकर या उल्टा बोतल रख कर रखने की आदत छोड़ दें। नहीं तो इस पर, कहीं भी मक्खियां बैठेंगी। निप्पल को कटोरी में रखकर ऊपर से प्लेट से ढकने की आदत बनाएं।

डकार जरूरी

कुछ माताएं दूध पिलाते-पिलाते बच्चे को सुला देती हैं। बस बोतल एक ओर हटाकर, बच्चे पर खेस, कंबल या रजाई डाल देती हैं। यह गलत है।

जैसे ही बच्चा दूध पी ले। उसे धीरे-से अपने कंधे पर लें। उसका मुह आपकी पीठ की तरफ हो। उसकी पीठ आपकी तरफ। अब अपने हाथ को उसकी पीठ पर, ऊपर से नीचे, दो-तीन बार फेरें। उसे तुरंत डकार आ जाएगा।

उसका दूध नीचे, पेट की ओर, पूरी तरह उतर जाएगा। पेट में भरी हवा ही डकार के रूप में निकल जाएगी। यदि बच्चे ने अधिक दूध पी लिया हो तो भी अब उल्टी आने का डर नहीं रहेगा। पेट की हवा डकार के माध्यम से निकल गई है, अतः बच्चे के पेट में दर्द भी नहीं हो सकेगा। इसीलिए कहा है कि दूध पिलाते ही बच्चे को सुलाएं जरूर, पर डकार दिला देने के बाद।

कितना दूध पिलाएं बच्चे को

एक समय में शिशु को कितना दूध पिलाना चाहिए, यह एक ही आयु के प्रत्येक बच्चे पर एक जैसा नहीं हो सकता। यह तो बच्चे की रुचि, उसकी सेहत पर निर्भर करता है।

- फिर भी, यह जानने के लिए कि किस बच्चे को कितना दूध पिलाना है, बच्चे पर छोड़ दें। उसे बोतल में दूध पिलाएं। जब भी उसका पेट भर जाएगा, वह बोतल स्वयं ही हटा देगा। नहीं तो वह बोतल को मुह में रखकर, धीरे-धीरे चूसेगा। इसका अर्थ है कि उसका गुजारा हो गया है। पेट भर गया है। आप निशान देख लें। बच्चे ने कितने औंस या कितने ग्राम दूध पिया, दो-तीन बार का औसत निकाल लें। भविष्य मे उतना ही दें। धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते रहें।
- जो आमतौर पर माना जाता है, वह तो यह है कि एक आठ से दस पौंड के वजन वाले बच्चे की जरूरत दिन-भर के लिए साढ़े छः सौ से साढ़े सात सौ ग्राम मानी जाती है। फिर वही बात, हर बच्चे की अपनी अलग-अलग जरूरत होती है।

एक सप्ताह बाद निरीक्षण

आप ऊपर दिए दोनों तरीकों में से किसी एक तरीके को पूरे एक सप्ताह तक अपना लें।

इस सप्ताह के शुरू में भी बच्चे का वजन कर लें। जैसे कपड़े, जितने कपडे पहनाएं हैं, वैसे ही, उतने ही पहनाकर, सात दिनों तक फिर वजन करें।

दि इस एक सप्ताह में बच्चे का वजन चार औंस बढ़ गया है तब तो मात्रा ठीक रही। यदि यह मात्रा कम है तो आपको दूध की मात्रा बढाने ाह दी जाती है।

ा आहार–चार स्थितियों में

ाच्चे के आहार को हम 6 माह की उम्र से पहले, 6 माह से 1 वर्ष के वर्ष से 4 वर्ष के अंदर तथा 5 वर्ष से 10 वर्ष की आयु में बांटें, तो खित परिणाम सामने आएंगे–

जन्म से लेकर 6 माह की आयु तक मां अपना ही दूध पिलाए या फिर ऊपर का दूध उसे दिया जाए। इस दरम्यिान उसे और कुछ भी खाने को नहीं दिया जाता।

6 माह की आयु के बाद उसे दूध के अतिरिक्त फल, सब्जियां, दाल का पानी देना चाहिए। इसमें सीधा फल या सब्जी न देकर इनका रस देना शुरू करें। जैसे बच्चा 8 महीने के पास हो तो उसे फल, सब्जी, हल्की दाल सीधे दे सकते हैं। साथ में थोड़ी-सी खिचड़ी, चावल, दलिया, बहुत कम मात्रा में शुरू कर सकती हैं। इस उम्र में कैल्शियम की अधिक जरूरत होती है। अतः कैल्शियमयुक्त थोड़ा-थोड़ा आहार दें। कैल्शियम युक्त आहार का हम पहले ही विस्तार से वर्णन कर चुके हैं।

तीसरी स्थिति है बच्चे की आयु 1 वर्ष हो जाना। इसे 4 वर्ष तक मे ले लेवें।

(क) बच्चे का शारीरिक तथा मानसिक विकास काफी हो चुका होता है। अतः उसे थोड़ा-थोड़ा पौष्टिक आहार पर ले आवें। इसमें खिचड़ी, दलिया, दालों की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

(ख) प्रातः दूध आधा गिलास (कोई भी–गाय या भैंस का)।

(ग) नाश्ता आठ और नौ बजे के बीच दें। नाश्ते में खिचड़ी, दलिया, डबलरोटी स्लाईस, मक्खन के साथ ब्रेड, दूध, दही, अंडा (आधा ही)...इनमें से कुछ चुन लें। कुछ छोड़ दें। अदल-बदल कर भी दे सकती हैं।

(घ) साढ़े दस बजे बच्चे को किसी भी ऋतु के फलों का रस, मात्रा आधा गिलास ही। चाहें तो केवल केला, सेब या कोई अन्य फल भी दे सकती हैं।

(ङ) दोपहर का भोजन साढ़े बारह बजे से एक बजे के मध्य दें। दोपहर के भोजन में आम खाना, जो घर में बनता है। मगर मात्रा सीमित

रखें जैसे एक चपाती, थोड़े चावल, साथ में कोई भी दाल, सब्ज़ी जो घर में बनी हो। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बच्चे में अभी से सलाद खाने की आदत डालें।

(च) रात का खाना बच्चे को दिन ढलते ही दे दें, यही कोई छः और साढ़े छः बजे के बीच। इसमें भी एक चपाती साथ में दाल-सब्जी जो भी बनी हो।

(छ) बच्चे को सुलाने से आधा घंटा पहले उसे पेशाब आदि करा दें आधा गिलास गरम दूध पिला दें। टी.वी. आदि के सामने न बैठने दें। उसे सुला दें। उसके सो जाने के बाद उस कमरे में कोई शोर न हो, जहां बच्चे को सुलाया है।

* चौथी स्थिति है 4 वर्ष पूरे हो जाने से लेकर 10 वर्ष तक लगभग एक-सा। हां, अंतर यही रहेगा कि जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होगा, उसकी खुराक की मात्रा बढ़ती जाएगी। थोड़ी-बहुत पौष्टिकता का भी अधिक ध्यान कर सकती हैं।

(क) बच्चे को उठते ही दूध दें। चाय की आदत मत डालें।

(ख) नाश्ता पहले से अधिक हो। इसमें उसे अंडा (इच्छा हो तो), डबल रोटी, दलिया, इडली, दूध। या फिर जैसा नाश्ता घर में दूसरे लोगों के लिए बनता हो, दे सकते हैं।

(ग) साढ़े बारह बजे और एक बजे के बीच 'लंच' दें। इसमें थोड़े चावल, चपाती, दही, हरी सब्जी, दाल, सलाद आदि होने चाहिए।

(घ) शाम को एक गिलास ताजा फलों का रस या दूध, अंडा ले सकते हैं।

(ङ) रात्रि को साढ़े सात बजे और आठ बजे के बीच भोजन दें। इसमें चपाती, चावल, दाल, सब्जी आदि हों।

(च) रात को सोते समय पौना गिलास गरम दूध दें।

10 वर्ष के बाद के बच्चों को वैसा ही भोजन दें जैसा कि परिवार के अन्य सदस्य लेते हैं।

बच्चे का व्यायाम करना, खेलकूद में हिस्सा लेना, स्कूल के लिए घर से दूर पैदल जाना...इन बातों पर भी आहार का फर्क पड़ता है।

टीकों से रोगों की रोकथाम

भारत सरकार तथा सभी प्रादेशिक सरकारें अपने-अपने स्वास्थ्य विभाग के म
से आम आदमी के स्वास्थ्य के लिए चिंतित हैं तथा बच्चों के स्वास्थ्य क
उन्हें विशेष फिक्र है ही। गर्भस्थ शिशु का, होने वाली मां का ध्यान करते
उन्होंने अनेक कदम उठाए हैं ताकि गर्भ से ही बच्चे को जरूरी चिकित्सा
सके। मां की देखभाल होगी तो पेट में पल रहे शिशु की भी देखभाल ह
उसका मां के पेट में ही सही विस्तार होगा तथा जन्म लेने पर वह स्वस्थ ह
रोगों का मुकाबला करने की उसमें क्षमता होगी। बाद में भी समय-समय
उन्हें जरूरी टीके लगते रहें तो बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

सरकार की कोशिशें

बच्चों को खतरनाक रोग न हों। उन्हें कोई नामुराद बीमारी न घेर
इसलिए सरकार द्वारा निश्चित टीके समय-समय पर अवश्य लगवाने चाहिए
सरकारी अस्पतालों में मुफ्त लगाए जाते हैं। गर्भवती स्त्री का बाका
बना दिया जाता है। परिवार-नियोजन तथा अन्य स्वास्थ्य केन्द्र इस बात
रखते हैं कभी भी कोई भी टीका रह न जाए। माता को भी चाहिए कि
देकर, सरकार के प्रयत्नों को सफल बनाए। गर्भवती मां तथा जच्चा-बच्चा
रह सकें।

अपंग हो जाना

असंख्य शिशु जन्म लेते ही मृत्यु के मुंह में पहुंच जाते हैं। क्योंकि वे
सक्रामक रोगों का शिकार हो जाते हैं। एक बड़ी संख्या में शिशु म
मगर बहरे, काने, अंधे, लंगड़े तथा लूले हो जाते हैं। अपंग हो जा
मानसिक रूप से रुग्ण होकर जिंदगी गुजार देते हैं।

रोग निरोधक टीके

यदि मां सजग है। भयावह स्थिति को समझती है। तब तो उसे समय-समय पर रोग निरोधक टीके अवश्य लगवा लेने चाहिए। इस कार्य में ढील बरतकर माताएं अपने बच्चों का पूरा भविष्य अंधकारमय कर देती हैं। बच्चे की सुरक्षा की चिंता मां भी न करेगी, तो और कौन करेगा। सरकार ने तो रास्ता दिखा रखा है। अनेक सुविधाएं दे रखी हैं। यदि इसका लाभ कोई न उठाए तो यह उसका अपना ही दोष है।

किन रोगों का भय

यदि सरकार द्वारा निर्धारित रोग-निरोधक टीके न लगवाए जाएं तो अनेक भयावह रोग हो सकते हैं। उनमें टी.बी., स्माल पॉक्स, पोलियो, टिटनेस, हूपिंग कफ, कोलेरा, मीजल्स आदि रोग हो आते हैं। इन रोगों को क्रमशः यक्ष्मा, चेचक, लकवा, धनुषटंकार, कुकुर खांसी, हैजा तथा खसरा कहा जाता है। इनसे छुटकारा पाने के लिए या इनका रोग–प्रकोप न हो, समय-समय पर निर्धारित टीके अवश्य लगवा लें। अन्यथा इनमें से कोई एक रोग हो जाए तो सारा जीवन नरक-तुल्य हो जाता है।

कम प्रभाव

यह भी कहा गया है कि यदि निश्चित टीके लगाने के बाद भी कोई रोग हो जाए तो उसका प्रभाव उतना बुरा नहीं होगा, जितना बिना टीके लगवाए होता। इसलिए भी रोग-निरोधक टीके लगवाना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। माताए इस बात को भली प्रकार जान लें।

थोड़े-थोड़े समय बाद

एक निश्चित कार्यक्रम के अंतर्गत निश्चित समय पर टीके लगवाने जरूरी हैं। अपनी सुविधा से, अपनी मौज से इन्हें टालना नहीं चाहिए। थोड़े-थोड़े समय का इन टीकों में अंतराल निश्चित किया हुआ है, उसी के अनुसार चलें। अन्यथा हानि उठानी पड़ सकती है।

टीकों की जानकारी

माता को कौन-से टीके कब लगवाने चाहिए, बच्चे को कब और क्यों ले जाना चाहिए, किस टीके का क्या लाभ होता है तथा किस रोग से कैसे बचाव

ता है, इसकी जानकारी होना बहुत जरूरी है। हर गर्भवती युवती को इन का पूरा ज्ञान होना चाहिए, ताकि उनका होने वाला बच्चा किसी भी जानलेवा ा शिकार न हो सके।

की रोकथाम

* यक्ष्मा ही टी.बी. है जो कभी लाइलाज रोग हुआ करता था। अब तो जिसे टी.बी. हो जाए उसका इलाज भी संभव है। मगर ऐसा कुछ क्यों न करें कि हमारे होने वाले लाल को यह रोग जीवन में कभी हो ही नहीं।
* टी.बी. रोग हो जाए तो इलाज जरूर हो सकता है, मगर यह रोग न हो इसी के लिए तो टीका बना है। यदि यह रोग हो जाए तो फेफड़ों को खोखला कर देता है। शरीर क्षीण हो जाता है। पूरी तरह जर्जर ही। जिसे यह रोग हो जाता है, उसका शरीर दिन-ब-दिन दुर्बल होता जाता है।
* इस रोग को रोकने के लिए बच्चों को बी. सी. जी. का टीका लगवा दिया जाता है। यह बच्चे को ही लगता है।
* यह टीका शिशु के जन्म के कुछ दिनों बाद ही लगवा दिया जाता है।
* इस टीके के लगने के कोई 15-16 दिनों बाद उस स्थान पर एक बड़ा फफोला पड़ जाता है, जहां टीका लगा हो।
* यह फफोला स्वतः 8-10 दिनों के अंतराल में सूख जाता है।
* फफोला हर बच्चे को हो जाता है, जो बी. सी. जी. का टीका लगवाता है। अतः मां को इससे घबराना नहीं चाहिए।
* पहले तो नहीं हुआ करता था, मगर अब एक 'बूस्टर डोज' भी उपलब्ध है जो टी.बी. रोग की रोकथाम के लिए ईजाद किया गया है।
* यह यक्ष्मा की 'बूस्टर डोज' बच्चे के 4-5 वर्ष की आयु हो जाने पर लगवानी जरूरी है। इससे टीके की निरोधक शक्ति बरकरार रहती है।
* बूस्टर डोज़ में पहले जैसी कोई तकलीफ नहीं होती।
* इसमें औषधि की मात्रा केवल 0.1 मिलीग्राम टीके से शरीर में पहुंचाई जाती है।
* 'बूस्टर-डोज' शिशु की बाजू में लगाई जाती है जो चमड़ी की परत में सुई से लगाते हैं।

ा को चाहिए कि इस टीके को लगवाने में कभी भी ढील से काम न

टीका लगने के बाद

यक्ष्मा या टी.बी. का टीका लग जाने के बाद—

(क) फफोला होना...फफोले का स्वतः सूख जाना।

(ख) कभी-कभार बगल-बगल में गिल्टी उठ आती है। मगर सबके नहीं।

(ग) कभी टीका लगे स्थान पर बार-बार घाव भी हो जाया करता है।

(घ) किसी के तो टीके के स्थान पर चमड़ी उभर जाती है।

तब क्या करें

यदि टी.बी. की रोकथाम के लिए बी.सी.जी का टीका लगवाने से फफोले वाली तकलीफ के अतिरिक्त और कोई भी तकलीफ हो जाए तो इसका सही उपचार करवाना चाहिए। घर पर ही हाथ-पर-हाथ रखकर मत बैठें। डॉक्टर को दिखाएं। थोड़े-से उपचार से ये तकलीफें दूर हो जाती हैं। अतः घबराना नहीं चाहिए।

चेचक की रोकथाम

चेचक को ही स्मालपॉक्स के रूप में जाना जाता है। यह छोटा-मोटा रोग नहीं। जिसे हो जाए उसका जीवन ही नर्क बन जाता है।

इस रोग के हो जाने पर—

- रोगी बदशक्ल हो सकता है।
- रोगी अंधा हो सकता है।
- रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

कैसे बचें इन मुसीबतों से

- शिशु की आयु जब छः महीनों की हो जाए तो चेचक निरोधक टीका लगवा लेना चाहिए।
- इसके बाद एक वर्ष के अंतराल के बाद यह टीक लगवाया जाता है।
- तीन वर्षों तक यह टीका लगते रहना चाहिए, हर बार एक वर्ष के अंतराल के बाद लगना चाहिए।
- फिर अगले तीन वर्ष के अंतराल पर यह टीका लगता है। जो पांचवां टीका होगा। ऐसा कर इस रोग से पूरी तरह बच जाने की गारंटी हो सकती है।



गाव की स्थिति

चेचक का रोग गांव में हो जाना आम बात है। शहरों से अधिक गांवों पर इसका प्रकोप हुआ करता है। यदि गांव में यह रोग किसी को भी हो जाए, तब तो गांव के हर छोटे-बड़े को यह टीका लगवा लेना चाहिए, नहीं तो कभी भी यह किसी और को भी हो सकता है।

चेतावनी

यदि किसी की बाजू पर चेचक का टीका तो लग जाए, मगर उस स्थान पर फफोला न हो और न ही घाव आदि बने तो समझ लें कि टीका सफल नही है। ऐसी हालत में तीन सप्ताह प्रतीक्षा करें। और फिर से चेचक का टीका लगवा लेना चाहिए।

चर्मरोग में

यदि किसी बच्चे को चर्मरोग हो जाए तो उसे चेचक की रोकथाम का टीका तब तक नहीं लगवाना चाहिए, जब तक यह रोग ठीक नहीं हो जाता। इस रोग की रोकथाम का टीका हर समय, हर हालत में नहीं लगवाया जाता।

मान लो बहुत तेज गर्मी है। बच्चा किसी भी रोग के कारण अस्वस्थ है। घर में किसी भी सदस्य को चर्मरोग हो। तब भी टीका अभी न लगवाएं।

औषधि का प्रवेश

इस टीके को लगवाने के लिए—

* डॉक्टर टीके का स्थान साफ करता है।
* टीके की औषधि की एक-दो बूंदें टीके के चुने हुए स्थान पर छोड़ी जाती हैं।
* फिर इस स्थान पर डॉक्टर चीरा दे देता है। इससे दवा की छोड़ी गई एक या दो बूंदें, बच्चे के शरीर में प्रवेश कर जाती हैं। चमड़ी में चली जाती हैं।
* जब डॉक्टर चीरा भी देता है, तो भी कोई विशेष दर्द नहीं होता।
* कोई चार ही दिनों के बाद चमड़ी का वह स्थान लाल हो जाता है। यहीं फुंसी उभर आती है। इस फुंसी पर एक सफेद फफोला भी उभर आता है।
* यह फफोला उतना न रहकर थोड़ा फैलना शुरू हो जाता है। यही घड़ी है जब बच्चा तकलीफ से परेशान हो उठता है।

* अब तो बच्चा बेहद शिथिलता महसूस करता है कइ बार इस शिथिलना के साथ टैम्प्रेचर बुखार भी हो जाया करता है। यह शिशु को और अधिक दुखी कर देता है।
* इसका कोई इलाज नहीं किया जाता। केवल प्रतीक्षा की जाती है। इस प्रतीक्षा के परिणामस्वरूप यह फफोला अपने आप सूखने लग जाता हे।
* 8-10 दिनों में सूख रहे फफोले की जगह पर पपड़ी जम जाती हे।
* जितना ऊपर वर्णन दिया है यह स्वाभाविक क्रिया है। ऐसा तो होता ही है। अतः मां या अभिभावक घबराएं नहीं।

चेचक का टीका लगवाने के बाद सावधानियां

यह कोई साधारण टीका नहीं होता। जिस रोग की रोकथाम के लिए यह टीका लगता है, वह भी कोई साधारण रोग नहीं होता। इस रोग के परिणाम भी खतरनाक होते हैं। अनेक तकलीफें होने पर भी यह टीक लगवाया ही जाता हे। इसे लगवाने के बाद कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी हैं। आइए, इन्हें एक-एक करके जानें—

* जहां टीका लगे, वहां गंदगी इकट्ठी न होने दें।
* इस स्थान पर मक्खियां भी न बैठने दें।
* टीके के घाव की रक्षा करते हुए हवा लगती रहने दें। यदि पट्टी बाध दी और हवा रुक गई तो घाव और भी खतरनाक हो सकता है। पक सकता है। जलन पैदा कर सकता है। परेशानी बढ़ा सकता है।
* परेशान बच्चा घाव में नाखून मार सकता है। यह इंफेक्शन कर देगा। अतः ध्यान रखें कि बच्चा घाव में नाखून न मारे।
* उस बच्चे को खुला कपड़ा पहनाएं जो पतला व मुलायम भी हो, ताकि घाव को हवा भी लगती रहे। यह ढका भी रहे। धूल या मक्खी न बैठने दें।

पोलियों की रोकथाम

पोलियो का अर्थ है लकवा। बच्चे को लकवा कभी न हो, इसके लिए रोकथाम का टीका उपलब्ध है। इसे लगाने से पोलियो के होने की संभावना खत्म हो जाती है।

चूंकि बच्चों में इस रोग के हो जाने की काफी संभावना होती है, इसलिए मा को चाहिए कि शिशु को यह टीका आरंभ में ही लगवा देना चाहिए। मां लापरवाही न करे। वरना यदि बच्चे को लकवे या पोलियो का रोग हो जाए तो

वह जीवन-भर के लिए अपाहिज हो जाता है।

कैसे होता है यह रोग

* पोलियो या लकवा का रोग एक प्रकार के जहरीले कीटाणुओं से फैला करता है।
* ये खतरनाक विषैले कीटाणु शरीर के किसी भाग पर अपना असर जमा लेते हैं।
* इससे शरीर के उस भाग की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं। नकारा हो जाती हैं। उसकी क्रियाशीलता खत्म हो जाती है। इससे शरीर का वह भाग नकारा हो जाता है।
* डॉ. साल्क ने इस रोग की रोकथाम का टीका ढूंढ़ निकाला था।
* इस टीके के कारण बच्चे अपंग होने से बचा लिये जाते हैं।
* यदि समय पर यह टीका न लगवाया जाए तो बच्चे के भविष्य के साथ खिलवाड़ होगा।

किस प्रकार रुकता है यह रोग

लकवा या पोलियो की रोकथाम इन दो तरीकों से की जा सकती है—

(1) टीके द्वारा।

(2) दवा खिलाकर।

खिलाने वाली दवा ज्यादा ठीक मानी जाती है। खिलाने वाली दवा आतों को शक्ति दिया करती है। इसका लाभ केवल उस बच्चे को नहीं, बल्कि उनकी भविष्य में होने वाली संतान पर भी लकवा का डर नहीं मंडरा सकता। मतलब यह कि दवा खिलाने से दो पीढ़ियों को यह रोग नहीं हो सकता।

पोलियो की दवा पिलाना—यह दवा टिटनेस, कुकुर खांसी तथा डिप्थीरिया—तीनों की दवा के साथ पिला दी जाती है। इसे वैक्सीन ट्रिपल एंटिजन के साथ पिलाना ज्यादा ठीक माना जाता है।

पांच वर्ष तक—इस दवा को पिलाने के बाद, पांच वर्ष तक पोलियो की दवा, हर वर्ष पिलाते रहना चाहिए।

अब तो 'बूस्टर डोज' भी उपलब्ध रहती है।

पोलियो की दवा के साथ कुछ सावधानियां

* यदि किसी कारण दवा पिलाना भूल जाएं तो भी देर-सवेर इसे पिलाना जरूरी है। न पिलाना ज्यादा खतरनाक है। देर से पिलाना बहुत कम

खतरनाक

- मान लो किसी बच्चे को पोलियो का रोग हो गया है तब भी पोलियो-निरोधक दवा पिला देनी चाहिए। इससे पोलियो या लकवे का प्रभाव कुछ कम हो सकेगा।
- एक बार बच्चा ठीक हो जाए, फिर से पोलियो होने का डर बना रह सकता है। अतः दवा पिलाने से यह डर खत्म हो जाता है।
- यदि पोलियो की दवा पी लेने के बाद बच्चे का पेट गड़बड़ करने लगे, दस्त लग जाएं तो बड़ी चिंता न करें। यह तकलीफ़ स्वतः खत्म हो जाएगी।
- यदि पोलियो-निरोधक दवा पिलाने से दस्त लग जाए तो इसका अर्थ यह न लें कि पोलियो-निरोधक दवा का असर नहीं होगा या कम होगा। दवा का असर पूरा होगा।
- साधारणतया दस्त स्वतः बंद हो जाते हैं जिसमें तीन-चार दिन का समय लगता है। यदि किसी कारण यह समय इससे अधिक हो जाए तो जरूर थोड़ी चिंता की बात होती है। ऐसे में डॉक्टर से परामर्श लें।
- यदि बच्चे की तबीयत पहले से भी अधिक बिगड़ती लगे तो उसे पोलियो-निरोधक दवा न पिलाएं। डॉक्टर की राय लेकर अगला कदम उठाए।

तीन रोगों की रोकथाम

ोग हैं–टिटनेस, कुकुर खांसी, डिप्थीरिया

- तीनों रोगों की दवा का एक ही मिश्रण है। एक साथ पिलाया जा सकता है।
- तीनों रोग बच्चे के शरीर के लिए बेहद खतरनाक हैं, अतः इलाज से पहले बचाव। और यह है समय पर दवा पिलाना ताकि यह रोग हो ही नहीं।
- यदि किसी को टिटनेस का रोग हो जाए तो इसका जहर पूरे बदन में, पूरे खून में शीघ्रता से फैल जाता है। अच्छा हो जो यह रोग होने न दें। इसीलिए रोग-निरोधक दवा अवश्य पिलाएं।
- कुकुर खांसी एक संक्रामक रोग है। यह एक वर्ष से पांच वर्ष के बच्चों में हो जाया करता है।
- कुकुर खांसी का रोगी अक्सर खांसता रहता है। जिससे बच्चे के फेफड़े ही खत्म हो जाते हैं।
- डिप्थीरिया का रोग बच्चों को तो होता ही है, यह बड़ों को भी हो जाता

है। यह भी एक जानलेवा रोग है। यह रोग भी काफी कष्टदायक है। डिप्थीरिया रोग के कीटाणु गले की ग्रंथियों को बेहद हानि पहुंचाते है।

रोगों का एक साथ इलाज

- इन तीनों खतरनाक तथा जानलेवा रोगों के लिए एक दवा, एक साथ पिलाई जाती है या इंजेक्शन से दी जाती है। इसे ट्रिपल एंजिटन का नाम दिया जाता है। यह इंजेक्शन भी है, जो अति जरूरी है।
- इन तीनों रोगों की दवा का मिश्रण मिलता है।
- इसे एक ही दवा द्वारा बच्चे के शरीर में पहुंचाया जाता है।
- ये टीके हर महीने लगवाने चाहिए। तीन महीनों तक लगातार लगवाने से कोर्स पूरा होता है।
- तीनों दवाओं का मिश्रण होता है—मगर इसमें कुकुर खांसी की मात्रा शेष दोनों से अधिक रहती है।
- इस दवा के कारण बच्चे को बुखार हो सकता है अथवा मितली आने लगती है।
- ऐसे बच्चे को भूख कम लगती है। गला भी खुश्क रहने लगता है।
- यह स्थिति दवा पिलाने के चार घंटे बाद सामने आ जाती है। ऐसा आभास होने लग जाता है।
- इसका भी उपचार है। डॉक्टर से जरूर मिलें।
- ये रोग कभी न हों, इसके लिए तीन महीनों तक हर महीने लगवाने वाले इजेक्शन काफी नहीं हैं।
- फिर क्या करें ? चिंता न करें और दवा की बूस्टर डोज की सोचें। इस बूस्टर डोज को वर्ष में एक बार जरूर लगवा लें। एक और डोज भी ! यह तब, जब बच्चा पांच वर्ष का हो जाए। इस निरोधक इलाज को अवश्य पूरा करें। बीच में न रहने दें।
- यदि यह रोग-निरोधक दवाओं को ठीक से लिया जाए तो कुकुर खासी होने का कभी भय नहीं रहता। इस रोग की संभावना नहीं रहेगी।
- मगर टिटनेस न हो, और न ही डिप्थीरिया का रोग परेशान करे। इनका टीका पांच साल के अंतराल के बाद एक या दो बार जरूर लगवा लें ताकि रोग होने का भय न रहे।
- 'टिटनेस टोक्साइड' ऐसी दवा है जो बड़े लोगों को भी दी जाती है। ताकि टिटनेस का भय न बना रहे। इस दवा के तीन टीके हर डेढ़ महीने बाद लगवाए जाते हैं। इन तीन टीकों के बाद एक चौथा टीका छः महीनो

के अंतर के बाद लगवाया जाता है।

जब भी किसी को चोट लगे तो 'ए.टी.सी.' का टीका लगवाया जाता है। कभी गलती से रह भी सकता है। कभी लापरवाही भी हो सकती है। मगर यदि जिसने ऊपर बताए तरीके से 'टिटनेस टोक्साइड' के चार टीके लगवा लिये हो, उसे चोट लगने पर ए. टी. सी. का टीका लगवाने की जरूरत नहीं होती।

हैजा तथा टाइफाइड की रोकथाम

ये दोनों रोग, इनमें से कोई एक रोग कभी भी हो सकता है। इन रोगों के होने पर, अन्य लोगों को भी यह स्थिति घेर सकती है। एक लंबी पंक्ति भी लग सकती है। अतः इनके निरोधक टीके बच्चों को निश्चित समय पर अवश्य लगवाएं, वरना कभी भी ये जानलेवा रोग घेर सकते हैं।

कैसे होते हैं ये रोग

- ये दोनों रोग बीमारी के कीटाणुओं के फैलाव के कारण होते हैं।
- खाने-पीने की वस्तुएं खुली रख दी जाती हैं। मच्छर-मक्खियां अपने साथ गंदगी उठाकर लाती हैं। ये इन खाने-पीने की वस्तुओं पर बैठकर सारी गंदगी इन कटे फलों, मिठाइयों या अन्य खाद्य पदार्थों पर छोड़ देती है। इसी से बीमारी के कीटाणु फैलते हैं। जो हमारे पेट में जाकर रोग पैदा कर देते हैं।
- गली-मोहल्ले में हम कूड़ा, गंदगी, गले-सड़े फल, छिलके, बची हुई दाल, सब्जियां इत्यादि फेंक देते हैं। हम ऐसा कर समझ लेते हैं कि गंदगी घर से बाहर हो गई। मगर यह नहीं सोचते कि इस गंदगी से और भी गंदगी का निचोड़ मक्खियां, मच्छर उठाकर हमारे घर में, हमारे खाने के पदार्थों पर रखकर, हमारी बीमारी का सामान पहुंचा देते हैं।

अतः घर के अंदर तथा बाहर स्वच्छता रखना भी तो रोग-निरोधक कदम है। कूड़ा वहीं फेंकें जो नगरपालिका, ग्राम पंचायत ने स्थान निश्चित किया है।

- जब गंदगी होगी तो इस पर मक्खी-मच्छर पनपेंगे। हां, ये अपने साथ गंदगी लेकर हमारे कपड़ों पर, शरीर पर, बर्तनों पर भी छोड़ जाते है, अतः इनसे सावधान रहें।
- ध्यान रहे कि मच्छर-मक्खियां तो सब जगह बैठती हैं। वहां भी जहा सामूहिक रूप से मोहल्ला कूड़ा-करकट फेंकता है। अतः इनके द्वारा गंदगी आती ही है। रोग के होने तथा रोग के फैलने का डर सदैव बना रहता है। इसलिए भी रोग-निरोधक टीके लगवा लेने चाहिए।

* इन रोगों के निरोधक टीके को टी.ए.बी.सी. का टीका कहा जाता है। यह एक वैक्सीन का टीका है। इसे लगवाकर रोग का निरोध हो जाता है। बचाव हो जाता है। बच्चा खतरनाक बीमारी का शिकार होने से बच जाता है।

कितनी दवा दें

(क) टी.ए.बी.सी. वैक्सीन के टीके ही इन रोगों के न होने की गारंटी हैं। अतः टी.ए.बी.सी. वैक्सीन का टीका अवश्य अपनाएं। समय पर लगवाएं। मां इसमें कभी कोताही न करे।

(ख) यह दवा इंजेक्शन से लगाई जाती है। एक-एक सप्ताह के अन्तराल से टीके लगते हैं। चार टीके लगवाए जाते हैं—हर सात दिन बाद—लगातार चार टीके लगवाने चाहिए।

(ग) बच्चों की आयु जो 2 वर्ष से 10 वर्ष की आयु में हों, दवा तीन बार में दी जाती है।

(घ) और भी, टीके तो लग गए। इसकी शक्ति क्षीण न होने दें। बनी रहने दें। इसके लिए भी 'बूस्टर-डोज' उपलब्ध है। इसे हर छः-छः महीनों के बाद लगवा लेने में कोई हर्ज नहीं। बल्कि अच्छा है। रोग-निरोधक हो जाता है। डॉक्टर से सलाह कर ऐसा भी कर लें।

हैजा तथा टाइफाइड के इलाज के लिए जरूरी सावधानी

* टी.ए.बी.सी. का टीका लगने के बाद दो-एक दिनों के लिए बुखार रह सकता है। अतः घबराएं नहीं।
* जहां टीका लगा हो वहां लाली, सूजन, दर्द हो तो भी चिंता मत करें।
* साधारण-सी दवा लेकर ठीक हो सकते हैं। दवा न भी लें तो भी प्रायः स्वतः ही ठीक हो जाएंगे।

कब लगवाएं कौन-सा रोग-निरोधक टीका

आज तो रोग भी अनेक प्रकार के हैं जिनका उपचार से पूर्व ही रोकथाम का सोचना जरूरी है। यदि ऐसा नहीं करते तो कभी भी, किसी को भी, एक बडी कीमत चुकानी पड़ सकती है। यहां तक कि जान भी गंवानी पड़ सकती है। अतः हर मां इन रोग-निरोधक टीकों, दवाओं की पूरी जानकारी रखें तथा इन्हें समय-समय पर लगवाती रहें। आइए इसको नोट करें—

* शिशु के जन्म पर जो उसे पहला टीका लगता है वह बी.सी.जी का

है, इससे टी.बी. होने की संभावना को खत्म किया जाता है।

- ❋ जब शिशु की आयु तीन महीने की हो जाए तो उसे चेचक की रोकथाम के लिए टीका लगाया जाता है।
- ❋ आयु जब चार महीने की हो तो शिशु को ट्रिपल वैक्सीन तथा पोलियो का टीका लगवाएं।
- ❋ जिस समय आपके मुन्ने की आयु पांच महीने हो जाए तो उसे ट्रिपल वैक्सीन तथा पोलियो का दूसरा टीका लगवाएं। पहले से एक महीने के अंतराल पर।
- ❋ बच्चा जैसे ही छः महीने की आयु का हो तो उसे ट्रिपल वैक्सीन तथा पोलियो का तीसरा टीका लगवाएं। ये तीनों टीके एक-एक महीने के अंतराल पर लगाए जाते हैं।
- ❋ इस बीच छः महीनों तक कोई और टीका नहीं लगाया जाता। जब वह पूरे एक वर्ष का हो जाए तो उसे चेचक का दूसरा टीका लगाया जाता है। जब बच्चा तीन माह का था, तब भी यही टीका लगा था जो चेचक का पहला टीका था।
- ❋ पूरा एक वर्ष और कोई टीका नहीं लगाया जाता। हां, जब बच्चे की आयु दो वर्ष हो जाए तो उसे ट्रिपल वैक्सीन तथा पोलियो का टीका लगाया जाता है। यह इस प्रकार का उसका चौथा टीका होगा।
- ❋ इसके एक वर्ष बाद, जब बच्चे की आयु तीन वर्ष हो जाए तो टाइफाइड तथा हैजा का रोग-निरोधक टीका लगता है। इसी को टी.ए.बी. नाम दिया गया है, जो इस प्रकार का पहला टीका है।
- ❋ ठीक छः महीने बाद, साढ़े तीन वर्ष की आयु में फिर से ट्रिपल वैक्सीन तथा पोलियो का टीका लगाया जाता है। यह पांचवां टीका है। इसी प्रकार के चार टीके पहले भी लग चुके हैं।
- ❋ और दो वर्षों बाद, जब बच्चा साढ़े पांच वर्ष का हो तो बी.सी.जी. तथा चेचक का टीका लगवाएं।
- ❋ अब तो बूस्टर डोज भी कई टीकों की आने लगी है। डॉक्टर से परामर्श लेकर इन्हें भी लगवाती रहें।

एक बात माताएं अपने पल्ले बांध लें कि केवल टीका या टीके लगवाना कठिन नहीं। मगर यदि न लगवाएं तो भयंकर व जानलेवा रोग हो सकते हैं। अतः सतर्क रहना बहुत जरूरी है।

कुछ समस्याएं : कुछ रोग

यदि शिशु की गर्भ के समय से ही देखभाल न की जाए तथा बाद में, जन्म लेने के बाद प्रत्यक्ष रूप से निगरानी न की जाए, तो उसका जीवन विफल हो जाएगा। वह अस्वस्थ रह सकता है। वह मंद-बुद्धि हो सकता है। वह अविकसित हो सकता है। ऐसे में वह अपने जीवन में, अन्य बच्चों से अवश्य पिछड़ जाएगा। अपनी हमउम्र के बच्चों के सामने जाते हुए शरमाएगा, घबराएगा, हीन भावना का शिकार रहेगा। अर्थात् हर ओर से उखड़ा-उखड़ा, पिछड़ा-पिछड़ा रहेगा।

माता-पिता का दायित्व

माता-पिता, दोनों का दायित्व है कि वे बच्चे के रहन-सहन, पहनावे, खाने-पीने, बातचीत करने, साथियों में उठने-बैठने की ओर पूरा ध्यान दें। उन्हें उठना-बैठना, बातचीत करना, व्यवहार करना सिखाएं। उसे तरीके-सलीके से रहना सिखाए। तभी उसका जीवन उत्तम होगा तथा आप भी सिर उठाकर चल सकेंगे। जो बच्चा शरीर व दिमाग से भी स्वस्थ रहे, मगर उसे 'मैनरज' न आएं, तो भी वह अन्य साथियों के साथ कदम-से-कदम मिलाकर नहीं चल पाएगा। ऐसी स्थिति न ही आए तो अच्छा रहेगा।

सुनहरा भविष्य

मां-बाप को चाहिए कि अपने बच्चे के सुनहरे भविष्य की गंभीरता से चिंता करें। यदि उसे नन्हेंपन से नहीं संभाला तो अवश्य देर हो जाएगी। फिर अधिक कोशिश से भी कम सफलता मिलेगी। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क होता है। दोनों चीजें पाकर, सामाजिक गुण उसमें लाए जा सकते हैं।

बुनियादी परिपक्वता

माता-पिता यह बात भली प्रकार जान लें कि उन्हें अपने बच्चे को बुनियादी

तौर पर परिपक्वता दिलानी है यह समय उसके पहले छ-सात वर्ष तक का होता है। यह एक महत्त्वपूर्ण समय होता है। इस समय आंखें बंद करके चलना, बच्चे को जीवन-भर के लिए पीछे छोड़ देना है। यही तो समय है जब बच्चे का मानसिक और शारीरिक विकास होता है। यह बुनियादी समय है। अतः बच्चे के जीवन की नींव अच्छी डालनी चाहिए। भविष्यरूपी महल मजबूत बन ही जाएगा।

केवल पौष्टिक भोजन ही नहीं

यदि माता-पिता यह सोच लें कि वे अपने बच्चों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध करा रहे हैं, उनके लिए इतना ही काफी है, तो वे गलत हैं। पौष्टिक भोजन भी जरूरी है। यह प्यार से स्नेहपूर्वक बनाया गया हो। साफ-सुथरे ढंग से साफ बर्तनो मे तैयार किया गया हो। अच्छे मन से परोसा गया हो। खाने वाला प्रसन्नचित्त बेठकर खाए। खिलाने वाला अपने मन में बच्चे के प्रति उत्तम भाव रखे। वातावरण शात हो। खाते समय क्रोधित न हों तभी यह पौष्टिक भोजन हितकर होगा। वरना यह शक्ति जरूर देगा, जो गलत दिशा में काम आएगी। गलत परिणाम निकलेंगे। फिर पछताना पड़ेगा। भला इसका क्या लाभ !

स्वच्छ वस्त्र

बच्चे को समय पर उठाएं। वह उठकर माता-पिता को प्रणाम करे। भगवान् के सामने शीश झुकाए। सबसे आशीर्वाद ले। ढंग से दांत साफ करे। तरीके से स्नान करे। बदन पर तेल की मालिश हो। थोड़ा व्यायाम हो। अच्छे, साफ-सुथरे वस्त्र पहने। पौष्टिक भोजन के साथ यदि यह भी जुड़ जाए तो बच्चा 'आदर्श' बनेगा ही। सफल होगा ही।

बाहर का वातावरण

यह पहले छः-सात वर्ष के बच्चे के लिए ऐसा समय है जब वह घर तथा बाहर, दोनों प्रकार के वातावरण को समझता है। ग्रहण करता है। अतः उसे अपने घर में अच्छे आचरण की शिक्षा देते हुए, बाहर भी अच्छे वातावरण में मिलने-जुलने-सीखने का मौका दें। यदि किसी कारणवश आप ध्यान नहीं देंगे तो वह बाहर किसी घटिया संगत में पड़कर अपना आपा बिगाड़ लेगा। इसलिए अपनी पैनी आंख से देखते रहें कि बच्चा बाहर के वातावरण से अच्छी बातें सीख कर आता है। किसी बुराई को तो नहीं अपनाता। आपका ध्यान रखकर उसे सही राह पर चलाना, उसके लिए हितकर रहेगा।

शिशु के कुछ रोग

आप लाख कोशिश कर लें कि बच्चा पूर्ण स्वस्थ रहे। उसके खान-पान मे, रहन-सहन में कोई भी कमी न आने दें। फिर भी कहीं-न-कहीं, कभी-न-कभी कोई ऐसी घड़ी आ जाती है जब आपका शिशु छोटे-मोटे रोगों से घिर जाता है। अनजाने में ही सही, कोई कमी हो जाती है, जिसका हमें पता नहीं चलता। आइए, शिशु को होने वाले कुछ छोटे-मोटे रोगों को जानें।

बच्चा कोमल शरीर का होता है। कम सहनशील होता है। इस बात का भी ध्यान होना चाहिए। आपकी जरा-सी असावधानी, जरा-सी लापरवाही उसे रोगी बना सकती है। बच्चे के खान-पान का ध्यान रखते समय उसकी प्रकृति को अवश्य ध्यान में रखें। सब बच्चे एक जैसे नहीं होते। चूंकि वह अपना दु ख-सुख ठीक प्रकार से नहीं समझा सकता, इसलिए आपको उसकी तरफ विशेष ध्यान देना होता है।

बच्चे का दूध गिराना

जब बच्चे की आयु तीन माह के करीब होती है तो वह अपनी हरकतों के कारण ही दूध गिराने लगता है मतलब मुंह से थोड़ा-बहुत दूध फेंक देता है। इसे आप 'उल्टी-आना' नहीं कह सकते। थोड़ा-सा दूध उसके मुंह से कभी-कभार बाहर आ गिरता है।

कारण—दूध गिराने या डालने का कारण है—

- बच्चा अब तीन महीने का हो चुका है तथा उसका शरीर हरकत में आने लगा है।
- वह हाथ-पांव खूब चलाने लगता है। साथ ही अपनी जीभ को अंदर-बाहर करना सीख जाता है। जीभ को अंदर की ओर भी मोड़ लेता है। तभी वह दूध भी गिराने लग जाता है।
- तीन या चार माह की उम्र के बाद बच्चे के शरीर में थोड़ी ऊर्जा आ जाती है तथा वह पेट और पीठ की मांसपेशियों को कड़ा करने लग जाता है तब भी ऐसा हो जाता है।
- इस उम्र में बच्चा अपनी गर्दन को दायें-बायें घुमाने लगता है। वह पेट की मांसपेशियों को फैलाने तथापि संकुचित करने में स्वतः रुचि लेने लगता है। ऐसी ही कुछ क्रियाएं स्वतः होने लगती हैं और उससे अनायास दूध पड़ने लगता है।
- विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसी कोई एक क्रिया या अनेक क्रियाएं वह दूध पीने के बाद किया करता है। तभी उसका दूध गिर पड़ता है।

इस स्थिति को प्राकृतिक माने स्वाभाविक मान इस पर चिंता न करे न ही किसी उपचार की सोचे।

बच्चे के पेट में वायु होना

कभी-कभी बच्चा पेट में दर्द होने के कारण रोने लगता है। इसका कारण यह होता है कि दूध पीते समय बच्चे के पेट में वायु भर जाया करती है। इसी वायु के कारण वह पीड़ा महसूस करता है, रोता है। तभी इस ओर ध्यान भी जाता है। वरना कोई नहीं कह सकता कि बच्चे के पेट में वायु भर रही है।

इस हवा के कारण बच्चे के पेट में मरोड़ उठेंगे, दर्द होगा, बच्चा रोएगा। कई बार मां इसे नहीं समझ सकती। वह समझती है कि बच्चा अभी भूखा है। उसे और दूध की जरूरत है। वह दूध पिलाने लगती है। मगर न तो बच्चा दूध को मुंह लगाता है, न ही रोना बंद करता है। अब तो मां को बच्चे को हो रहे कष्ट की ओर ध्यान देना ही चाहिए। और साधारण-सा उपचार भी कराना चाहिए।

क्या करें माताएं

पेट में हवा न भरे। भर जाए तो रुके ही नहीं। इसके लिए जरा-सी सावधानी की जरूरत है। जैसे ही मां बच्चे को दूध पिला लें। बच्चे को अपने कंधे से लगा कर, उसकी पीठ थपथपा दें। ऐसा करने से बच्चे के पेट की हवा 'डकार' के रूप में निकल जाएगी। दर्द होगा ही नहीं।

यदि पेट-दर्द भी होने लग जाए, तो भी डकार के साथ हवा का निकल जाना उसे आराम देगा। वह रोना बंद कर देगा। पेट-दर्द खत्म हो जाएगा।

बच्चे की पाचन-शक्ति में गड़बड़ी होना

बच्चा दूध ठीक से नहीं पचा सकता। उल्टियां करता है। जरूरत से ज्यादा बार पोटी करने लगता है। या उसे पतले दस्त ही आने लगते हैं। कुछ बच्चों को कब्ज हो जाती है। वे पोटी करना तो चाहते हैं, मगर कर नहीं सकते। जोर भी लगाते हैं, फिर भी नहीं होती। ये सब पाचन-क्रिया के बिगड़ जाने के कारण ही होता है। इसका तुरंत इलाज करवाना चाहिए।

पाचन-शक्ति खराब होने से हानियां

- यदि किसी बच्चे की पाचन-शक्ति खराब हो जाए तो उसे कोई भी रोग हो सकता है। इससे अनेक रोग होने का डर तो बना ही रहता है।
- ऐसे बच्चे के दांत निकलने पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है। दांत छोटे

निकलते हैं। ये अक्सर टेढ़े भी हो जाते हैं।

* कुछ बच्चे अपने मुंह में उंगली या अंगूठा डालने के आदी हो जाते है, तभी उनकी पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। मुंह से लारें गिरा करती हे। दांत भी तिरछे निकलते हैं।

उपचार

* यदि बच्चे की पाचन-शक्ति बिगड़ जाए तो इसका तुरंत इलाज होना ही चाहिए। इलाज कोई भी हो, पाचन-शक्ति ठीक जरूर होनी चाहिए।
* ऐसे बच्चे को दूध में इलायची डालकर दूध पिलाया जाना चाहिए। उबालते समय ही इलायची तोड़कर दूध में डाल दी जाती है।
* ऐसे बच्चे को ग्राइप वाटर भी देती रहें। दिन में दो या तीन बार ग्राइप वाटर पिलाएं।
* पेट ठीक रखने के लिए मुगली घुट्टी भी काफी ठीक रहती है।

आदत : अंगूठा चूसना

* बच्चों में अंगूठा चूसने की बुरी आदत हो जाती है। यह इसलिए भी ठीक नहीं है कि जब-तब बच्चा मुंह में अंगूठा डालकर चूसने लगेगा। अंगूठा गंदा भी हो सकता है। इस पर धूल-मिट्टी भी हो सकती है, जो पेट में चली जाएगी। बच्चे को रोगी कर देगी।
* यह आदत बड़े होने तक बनी रहती है। पीछा नहीं छोड़ती। इससे बच्चा देखने में ही गंदा, बुरा, असभ्य लगने लगता है।
* जब बच्चा तीन महीने का हो जाता है तो उसके शरीर के सभी अग हिलने-डुलने लग जाते हैं। वह अंगूठा मुंह में ले जाता है और चूसने लगता है। उस समय उसे हटाते रहना चाहिए।
* इस तीन या चार महीने की आयु में बच्चे के हाथों जो चीज लगे, उसे ही मुंह में डालने लगता है। यदि कुछ भी न मिले, तब अंगूठा ही सही। यह यकीनन बुरी आदत है। बुरी आदत की शुरूआत है। अतः बच्चे की इस आदत को रोकें।
* जैसे-जैसे बच्चे के दांत निकलने लगते हैं, मुंह में अंगूठा डालने की आदत बढ़ जाती है। बच्चे को मुंह में, मसूढ़ों में खारिश होती है। इसीलिए अंगूठा डालकर चूसता है।
* कहते हैं कि जो बच्चा पेट भरकर दूध पीता है। संतुष्ट रहता है। वह मुंह में अंगूठा नहीं डालता।

* बच्चे को दांत निकलते समय जो तकलीफ होती है, उसे ही शांत करने के लिए वह अंगूठा मुंह में मारता है या चूसता है।
* कभी बच्चा स्तन-पान पूरा नहीं कर पाता। असंतुष्ट होकर वह मुंह में अंगूठा डालकर चूसता है तथा स्तन-पान की कमी पूरी करता है। आदत बना लेता है।
* सभी की आदत तो नहीं छूटती, मगर अधिकतर बच्चों की यह आदत डेढ़ वर्ष का होते-होते छूट जाती है। तब वह केवल दूध पर निर्भर नही होता, और आहार भी लेने लगता है।
* जो बच्चे डेढ़ वर्ष के होकर भी इस आदत को नहीं छोड़ते, उनका अंगूठा पतला पड़ जाता है। इसमें रक्त का प्रवाह कम रहता है। वह सफेद नजर आता है। जो देखने में भी बुरा लगता है।
* जो बच्चे अंगूठे चूसने की आदत बड़े होने तक भी नहीं छोड़ते, उनका मस्तिष्क भी बुरी तरह प्रभावित होता रहता है। इसलिए भी यह आदत छुड़ाना जरूरी है।

कैसे छूटे अंगूठा चूसने की आदत

* यदि बच्चे से यह आदत डरा-धमका कर छुड़ाना चाहेंगी तो उसके शरीर में कुछ और विकार भी पैदा हो जाएंगे। वह हकलाने लगेगा, तुतलाने लगेगा, रोएगा, चिल्लाएगा, मायूस रहने लगेगा।
* इस आदत को छुड़ाने के लिए प्यार व धैर्य से काम लें। उसे समझाए। समझाते हुए क्रोध में न आएं।
* जिस कमी के कारण बच्चा अंगूठा चूसता है, उसे ढूंढ़ें। उस कमी को पूरा करें।
* यदि बच्चा अंगूठा मुंह में डालने लगे और मां पास है तो वह उसका तुरंत ध्यान बंटा दे। उसके उसी हाथ में कोई आकर्षक खिलौना पकडा दे। वह इस खिलौने के साथ मस्त हो जाएगा तथा भूल जाएगा अंगूठा मुंह में डालना।
* ऐसे समय जब बच्चा अंगूठे को अपने मुंह में डालने लगे, पास रखी कोई खाने की वस्तु उसके हाथ में थमा दें। यह उसी हाथ में पकड़ाए, जिस हाथ का अंगूठा वह मुंह में डालने की कोशिश करता है।
* जो बच्चा अंगूठा चूसने का आदी हो गया है उसको जरूर आहार मे कोई कमी रह जाती होगी। ऐसे बच्चे के आहार की ओर विशेष ध्यान दें। आहार इतना हो कि बच्चा संतुष्ट रहे। तब वह अपना अंगूठा मुंह

मे नही डालेगा

* ठीक है कि बच्चा कभी भी अंगूठा चूस सकता है। आदत जो बनती जा रही है। फिर भी दिन के ऐसे समय नोट करें जब भी बच्चा मुंह में अंगूठा चूसता है। ऐसे समय में बच्चे को खाने की चीजों में, खिलौनों में, किसी भी अन्य प्रकार से व्यस्त रखने का प्रयत्न करें। उससे बातें करें। उसका ध्यान दूसरी ओर ले जाएं। इससे बच्चा अंगूठा चूसने की आदत को धीरे-धीरे छोड़ देगा।

बच्चे की परवरिश में, उसके लालन-पालन में अनेक छोटी-छोटी समस्याएं आ जाया करती हैं। छोटे-मोटे रोग हो जाते हैं। थोड़ी कोशिश और समझदारी से आप उन कोशिशों से, रोगों पर काबू पा सकते हैं।

(1) बच्चे को अक्सर ठंड लग जाना।
(2) बच्चे को खांसी आते रहना।
(3) अधिक पैर मारने से टांगों में दर्द रहना।
(4) सिर में सिरकी आदी से सिर खुजलाना
(5) पतले दस्त आना।
(6) आंखें आना।
(7) पीठ पर खारिश होना।
(8) चारपाई पर सुलाने के बाद अक्सर बच्चे का गिर जाना।
(9) दूध पीने का मन न करना।

ये सब रोग हैं, समस्याएं हैं। थोड़ी भी समझदारी व व्यवहार के साथ माताएं इनका उपचार कर लेती हैं। कहीं केवल परहेज करने से, पूरा कपड़ा पहनाने से, ढककर रखने से, जायफल आदि चटाने से, दूध में इलायची उबालकर देने से, अच्छी मालिश करने से, सुलाते समय दोनों ओर तकिए रखने से...आदि-आदि तरीकों से बच्चे की देखभाल हो सकती है। रोगों पर काबू पाया जा सकता है, बस थोड़ी-सी सावधानी की जरूरत है।

कैसे हो बच्चे का पालन-पोषण

बच्चा-तो-बच्चा ही है। स्वयं कुछ नहीं कर सकता। उसे तो अपने माता-पिता पर निर्भर रहना ही होता है। नवजात शिशु तो पूरी तरह मां पर निर्भर रहता है। वह पहले छः वर्षों तक माता-पिता, दोनों पर निर्भर रहता है। उसकी प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप की सारी जरूरतें मां को पूरी करनी होती हैं। वह मांग सके तब भी, न मांग पाए तब भी। जिस प्रकार गूंगे की रमजां गूंगे की मां जाने, ठीक उसी प्रकार से न बता सकने वाले बच्चे की जरूरतें, तकलीफें उसकी मा ही जानती है। बिना बताए समझ जाती है।

असली जिम्मेदारी

ऐसे बच्चे का ठीक प्रकार से पालन-पोषण उसकी मां को ही करना होता है। मां को ही संभालना है। पिता या घर का अन्य कोई सदस्य तो बस सहयोग ही दे सकते हैं। असली जिम्मेदारी तो मां की ही होती है। वह अपनी इस जिम्मेदारी से मुंह नहीं मोड़ सकती। आंख नहीं चुरा सकती। ढीली नहीं हो सकती। यदि हुई तो समझो बच्चे का भविष्य बिगड़ गया।

मां-बाप की इच्छा

हर मां-बाप की इच्छा रहती है की उनका मुन्ना या मुन्नी बड़ा होकर एक सफल व्यक्ति बने। एक अच्छा नागरिक सिद्ध हो। अच्छा जीवन जी सके। उनका सिर ऊंचा करे। लोग उसे आदर की नजरों से देखें।

जब वह अभी छोटा है तो वह क्रियाशील बना रहे। समझदारी की बातें सीखे। वह व्यवहारकुशल हो। सद्‌चरित्र बने। अच्छी बातें सीखे। बुरी बातों से दूर भागे। किसी गंदी आदत को अपने जीवन में न लाए। बड़ों का मान करे। छोटों को प्यार करे। अपनी समआयु वालों का अच्छा मित्र साबित हो।



स्तता

हर आदमी व्यस्त है। माता-पिता कई बार अत्यधिक व्यस्त है
समय ही नहीं होता कि आराम से बैठ सकें। भागम-भाग व
। दो लम्हा हाथ-पर-हाथ रखकर बैठें। बेटे को प्यार करें। उस
नें। उसकी समस्याओं को सुनें और गौर करें। फिर भी, जब वे
तो उन्हें समय तो निकालना ही होगा। बच्चे को गोद में लेकर
उसको प्यार करना होगा। उसके मन को जानना होगा।
को समझना होगा। तभी बच्चा पूरा-पूरा महसूस करेगा। उसे क
लगेगा। उसका अधूरापन उसे खाने को नहीं आएगा। माता
, उनके हाथों में वह अपने आपको सुरक्षित महसूस करेगा।
जीवन की शुरूआत होगी। मां-बाप को अपने जरूरी, व्यस्त
र, बच्चे के लिए समय निकालना ही होगा। तभी वे सफल म

, कुछ बातों पर गौर करें जो बच्चे के पालन-पोषण में आड़े

आती हैं जिन्हें जानना जरूरी है जिन्हें जाने बिना हम अपने कतव्य का ठीक से निर्वाह नहीं कर सकते।

दक्षता का विकास

दो-ढाई वर्ष की आयु तक पहुंचते-पहुंचते बच्चा उठने, चलने, दौड़ने लगता है। हाथ-पांव चलाता है। पहले छोटे-छोटे शब्द, फिर छोटे वाक्य, फिर छोटी बाते कहने लगता है। वह उछलने-कूदने लगता है। भागने की कोशिश करता है। गिरता है। फिर उठ खड़ा होता है। उसे इसी में आनंद मिलता है। वह अपने मां-बाप या अन्य मिलने वालों को पहचानने लगता है। रिश्तों को समझने और पुकारने लगता है। यह विकास का कदम है।

यह समय है जानने का, सीखने का, समझने का, पहचानने का, पूछने का। वह जितना समझता है, जानता है, उससे अधिक जानकर दक्ष होने का प्रयत्न करता है। वह समझता है कि उसे सब कुछ मालूम है। फिर भी इस जानकारी को बढ़ाने के लिए उत्सुक रहता है।

यदि इस समय उसे प्यार मिले, स्नेह मिले, मार्ग-दर्शन मिले, अपनापन मिले तब तो वह हर बात को और भी तेजी के साथ समझने लगेगा। उसके ज्ञान तथा जानकारी में वृद्धि होगी। यदि उसके साथ रहने वाली मां या अन्य कोई भी, उसकी छोटी-छोटी बातों को समझकर उसके हर पूछे या बिना पूछे प्रश्न का सही उत्तर देगी तो वह दक्ष होता जाएगा।

क्षमता में भिन्नता

इस बात को जरा ध्यान से जान लें कि कोई दो बच्चे एक जैसे नही हो सकते। दोनों की क्षमता का स्तर एक जैसा नहीं हो सकता। भिन्न-भिन्न क्षेत्रो मे उनकी क्षमता भी भिन्न-भिन्न हो सकती है। एक बच्चा किसी चीज में सक्षम है तो अन्य बच्चा उसी चीज में कम सक्षम या असक्षम हो सकता है।

इसीलिए, माता-पिता को बहुत हर्षित या बहुत चिंतित नहीं होना चाहिए। बच्चा तीव्रता से सीख रहा है तो इसमें बड़ी खुश होने की बात नहीं। यह तो उसकी निजी प्रकृति है। यदि बच्चा किसी बात को धीरे-धीरे सीख रहा है, तो भी कोई बात नहीं। कोई बड़ी चिंता का विषय नहीं। भले ही थोड़ा ज्यादा समय ले लेगा, पर सीख तो जाएगा ही। अतः बच्चे को हतोत्साहित न करें। उसे अपनी गति से आगे बढ़ने दें। बार-बार किसी अन्य बच्चे के साथ उसकी तुलना नहीं करें। बच्चा का हौसला मत तोड़ें।

कठोरता नहीं

यदि बच्चा आपकी इच्छानुसार नहीं चल पा रहा, नहीं समझ रहा, नही सीख रहा, तो उसके साथ कठोरता से पेश न आएं।

यदि बच्चा असामान्य व्यवहार करने लगा है। अपने भाई या मित्र के अनुसार नही चल रहा, तो भी कोई बात नहीं। उससे नाराज होने की, सिर पीटने की, भाग्य को कोसने की जरूरत नहीं। धैर्य रखें। अपने मन की बात कहें। उसे समझाए, नहीं समझता तो भी क्रोधित न हों। नरमी बनाए रखें।

शाबाशी भी जरूरी

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होने लगता है, वह अपने छोटे-छोटे काम स्वयं करने लगता है। कपड़े उतारना, बूट-जुराबें उतारना, इन्हें पहनना, अपनी ड्रेस निकालना, इसे पहनना, स्वयं पानी लेकर पीना, अपने कपड़े पहचानकर एक ओर करना, ये ऐसे काम हैं जिसकी आदत बच्चे को हो। उसे दबाव से नहीं प्यार से समझाएं। यदि वह कुछ गलत करता है तो उसे डांटें नहीं। यदि वह ठीक करता है। उसे शाबाशी दें। उसका उत्साह बढ़ाएं।,ताकि वह अपने कार्यों में और रुचि ले। इन्हे रुचिपूर्वक पूरा करे। ऐसे कार्य जो वह पहले नहीं करता जैसे बूट पॉलिश करना, बस्ता तैयार करना, लंच पैक करना उसे सिखाएं। वह सीखे। खुशी-खुशी करे भी। यदि आप उसको उत्साहित नहीं करेंगे तब तो वह भी रुचि लेना बंद कर देगा।

सुधार जरूरी

यदि बच्चा कुछ करता है, जो ठीक है, उसे इसके लिए शाबाशी मिलनी ही चाहिए। यदि वह कुछ अन्य करता तो है, मगर गलत हो जाता है। या उसे वह कार्य करना आता ही नहीं। ऐसे में उसकी प्रताड़ना मत करें। उसमें हीन भावना न आने दें। उसे वह कार्य समझाएं, जो वह ठीक से नहीं कर सका। या किया तो है, मगर बीच में ही रहने दिया है। अथवा त्रुटिपूर्ण किया है। आप प्यार से समझाएंगे तो वह सीखने की कोशिश करेगा। अपने में सुधार लाएगा। सुधरेगा। पहले से अच्छा होगा। यही तो मां-बाप की इच्छा होती है, जरूरत होती है, तमन्ना होती है।

कार्य में रोचकता लाएं

आप जो भी कार्य करें या बच्चे से करवाना चाहें, उसमें रोचकता पैदा करें।

बातो से चुटकुलो से कविताओ से गीतो से कहानियो से कार्य को रोचक बना दे। हसत-खेलते करे व करवाए। बच्चे को बोझ न लगे, भारी न लगे, रुचिकर लगे। तभी वह करेगा भी, जानेगा भी, सीखेगा भी। अन्यथा वह आपसे कन्नी काटेगा। कतराएगा, आपसे दूर रहना चाहेगा, न सीखने की प्रवृत्ति पाल लेगा। रोचकता-भरा कार्य तीव्रता से हो सकता है। पहले से ज्यादा हो सकता है। यही बच्चा भी चाहता है।

खतरनाक चीजें

बच्चा जब चलना-फिरना, भागना सीख चुका होता है तो वह एक जगह पर नहीं बैठ सकता। वह इधर-उधर भागेगा। घर में ही कभी यहां तो कभी वहा। कभी इस कमरे में तो कभी उसमें जाएगा। इसलिए हमें चाहिए कि घर की चीजो को संभालकर रखें। मिट्टी का तेल, माचिस, दवाइयां, टेबल फैन (मेज पंखा), हीटर, स्टोव उसकी पहुंच में न रखें। ऊंचे रखें। टूटने वाले बर्तन, गिलास, कप प्लेट्स तथा ऐसी और क्रॉकरी या बोतलें भी ऊंचाई पर रखें। न वह इन तक पहुचे। न उठाए। न ही बिगाड़े या तोड़ें।

कल्पना-शक्ति का विकास

बच्चा जब तीन-चार वर्ष का हो जाता है तो उसकी कल्पना-शक्ति में तीव्रता से विकास होने लगता है। वह आसपास की चीजों को तेजी के साथ समझने लगता है।

वह खिलौने के साथ, गुड़ियों के साथ लंबी-लंबी बातें करने लगता है। मात-पिता से भी कहानी सुनने और सुनाने का आग्रह करता है। कई बार जो हुआ ही नहीं, वह भी कहने लग जाता है। वह पशुओं की, पक्षियों की, अपने मित्रों की अनेक बातों को कहता-सुनता ही है। साथ में इनमें कुछ अपनी ओर से अपनी कल्पना के आधार पर भी सुनाने लग जाता है। बहुत बार उसे सुन कर माता-पिता चकित रह जाते हैं।

ऐसे में भी उसकी हर बात को आराम से, धैर्य से, शांतिपूर्वक सुनें। उसमे मजा लें। आनंदित हों। न कि उसे 'चल झूठा' ...'तू झूठ बोल रहा है'...आदि मत कहें। उसकी कल्पना-शक्ति में हो रहे इस विकास का मजा लें। आनंदित हो। उसे हतोत्साहित मत करें।

बच्चे की यह कल्पनाशीलता उसे आत्मनिर्भरता की ओर ले जा रही है, इस बात से आपको भी उत्साहित होना ही चाहिए। निराश नहीं।

जिज्ञासा की संतुष्टि

जब बच्चा अपना बैग तैयार करना, टाइमटेबल के अनुसार पुस्तकें व कॉपिया इनमें रखना सीख जाता है तो यह बड़ी खुशी की बात होती है। वह अपने कपडे उतार, पहन, जिप खोलना-बंद करना, बटन चढ़ाना, बूट पहनना, तस्में बांधना करने लग जाए तो वह बच्चे की आत्मनिर्भरता की निशानी है। वह अपने काम स्वयं करने की ओर अग्रसर हो रहा है। यह आत्मसंतुष्टि, आत्मनिर्भरता, स्वावलबी होने के कुछ पग हैं, जो बच्चे ने करने शुरू कर दिए हैं। यह बड़ी चैन आने वाली स्थिति होती है।

इस स्थिति में पहुंचकर बच्चा जिज्ञासु होता जाता है। वह सब कुछ आखें बद करके नहीं करना चाहता। जानकर, समझकर, अपनी जिज्ञासा की संतुष्टि से ही करने लगता है। ऐसे में वह प्रश्न भी करेगा। कुछ पूछेगा, जानना चाहेगा। मा-बाप को चाहिए कि उसके प्रश्नों का सही, संक्षेप पर समझ में आने वाला उत्तर जरूर दें। उसे निराश न करें।

सहयोग की भावना

बच्चे में अपनी बुद्धि होती है। उसके अपन प्रश्न होते हैं। शंकाएं होती है। उनका समाधान होता रहना चाहिए। अपने खेल में भी वह समझदारी से काम लेता है। ठीक, व्यवस्थित ढंग से आगे बढ़ता है। दूसरों की, मित्रों की, खेल में, आने-जाने में सहायता करता है। उनसे सहायता पाता है। ऐसा कर उसमे सहयोग की भावना जागती है। इसका विकास भी होता है। मां-बाप, मित्रो से मेल-मिलाप बढ़ाता है। इससे उसके अपने रास्ते निकलते हैं। अपनी सोच बनती है। सहयोग लेते व देते समय भी अपने पैरों पर खड़ा होने की, अपने काम स्वयं करने की बातें सीखता है। यह उसके विकास में वृद्धि करता है।

सीखने की भावना

साथियों में, घर के सदस्यों में, माता-पिता के पास रहकर वह नए-से-नए काम सीखने की कोशिश करता है। माता-पिता या अन्य जानकार जो काम करते है, उन्हें देखकर वह भी वैसे ही काम करने लगता है। वह नकल जरूर करता है, साथ ही बुद्धि से भी काम लेता है। इससे उसके सीखने की इच्छा में विकास होता है।

यदि माता-पिता शिष्ट हैं। उनका व्यवहार अच्छा है। उनका आचरण प्रशसनीय है, तो नकल करने वाला, सीखने वाला, अनुकरण करने वाला बच्चा भी अवश्य योग्य नागरिक बन सकेगा। यदि बड़े सही रास्ते पर नहीं चल रहे

दे तो यकीनन छोटे या यह बच्चा भी ठीक राह नहीं अपनाएगा बिगड जाएगा अत: मा बाप को चाहिए कि बच्चे के सामने सदा सद्व्यवहार करे ताकि बच्चा भी अच्छा पुरुष अथवा अच्छी नारी बन पाए। बचपन में सीखी बातें, बचपन में प्राप्त किए गुण अथवा अवगुण अंत तक साथ चलते हैं।

बच्चा तीन, चार, पांच, छः वर्ष की आयु में अपनी आदतों, अपने विचारो की पक्की नींव रख लेता है। शेष जीवन का भवन इसी नींव पर बनता है। अत माता-पिता आदर्श व्यवहार कर उसके लिए मार्गदर्शक बनें।

बच्चे का दूध-आहार-भोजन

बच्चे के विकास की मां-बाप को चिंता होती है। वे चाहते हैं कि बच्चा शारीरिक रूप से स्वस्थ बने। उसके मानसिक विकास में कोई कमी न रहे। वह बुद्धिमान बने। उसके सर्वांगीण विकास में कोई त्रुटि न रह जाए। उसका हर प्रकार का समुचित विकास हो। इसके लिए उसे पौष्टिक, संतुलित, उचित मात्रा में आहार मिले। यह दूध हो या अन्य खाद्य-पदार्थ, शरीर की, विकसित हो रहे मस्तिष्क की सभी जरूरतें पूरी कर सके।

जब भी बच्चा भोजन करे, शौक से करे। इसे अरुचिपूर्वक न खाए। इसमे प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, सब हों जो उस आयु के बच्चे के लिए जरूरी होते हैं।

मिठाइयों से परहेज

बच्चे को खाने के वही पदार्थ प्राप्त हों, जो उसके शरीर के लिए उत्तम होते हैं। ठीक है कि उसका आहार उसके लिए अरुचिकर न हो, उसकी इच्छा का हो, उसके शौक का हो ताकि वह पेट भरकर खा सके। उसका यह अर्थ भी नहीं कि उसे चाकलेट, चिप्स, मिठाइयां, आइसक्रीम, कोक, पेप्सी, चुइंगम आदि खाने को दी जाएं, क्योंकि उसे ये रुचिकर लगते हैं। उसे तो पौष्टिक, सुपाच्य, सतुलित, शुद्ध, सादा भोजन मिलते रहना चाहिए। गलत आहार तो बिलकुल भी नहीं। यह जिम्मेदारी भी मां की ही है कि बच्चे की रुचियां गलत पदार्थों मे न पनपें।

प्रतिदिन आहार लेवे

बच्चा प्रातः से लेकर रात्रि तक, अपनी आयु, श्रम का ध्यान रखते हुए पूरा आहार ले। केवल दूध पीने की आयु है या साथ में अनाज, फल, सब्जिया आदि खाने की आयु है। वह कितना खेलता है, कितना पढ़ता है। उसका स्कूल

घर से कितनी दूर है कितना पेदल जाता है उसके शाक क्या क्या है कितना दिमागी काम है। इन सब बातों का ध्यान रखकर माता-पिता उसके आहार का निर्णय करें। वह भूखा न रहे। पूरा आहार खाए। कभी-कभार भूख न होने के कारण कम खा ले तो चिंता न करें।

बच्चे का पहनावा

बच्चे के पहनावे का भी उसकी आयु, उसकी स्कूली शिक्षा, उसके मित्रो की मंडली आदि का ध्यान कर, अलग-अलग समय के लिए अलग-अलग वस्त्र बने होने चाहिए। रात को सोने के कपड़े अलग ही हों। उसके कपड़ों के बारे में साधारणतया निम्नलिखित बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए—

- बच्चे के कपड़े नरम हों। चुभने वाले या काटने वाले न हों। बदन पर कपड़ा सुख दे। परेशानी नहीं।
- कपड़ा खुला हो। टाइट (कसा) नहीं। दमघोंटू नहीं। बच्चा इन्हें पहन कर अपने शरीर के अंगों को आसानी से हिला-डुला सके।
- कपड़े रुचिकर हों, आकर्षक हों, जंचने वाले हों। पहनकर बच्चा भी प्रसन्न हो। देखने वाले का मन भी खुश हो।
- बच्चे के कपड़े भले ही सस्ते हों, पर हों साफ-सुथरे।
- ऋतु के अनुसार, शरीर की जरूरत के अनुसार कपड़े पहनाएं। न अधिक, न कम।
- सूती कपड़े गर्मियों में ठंडे तथा सर्दियों में गरम लगते हैं।

बच्चे में शौक पैदा करें...कि

- वह अपने कपड़े संभालना सीखे।
- कपड़े तह लगाकर रखना सीखे।
- हैंगर पर टांगना सीखे।
- रात को पहने कपड़े सवेरे अलग संभालकर रखे।
- कपड़े पहनना, उतारना, बटन खोलना, बंद करना सीखे।
- मैले कपड़े भी निश्चित स्थान पर रखना सीखे।
- बूट खोलना, पहनना, तस्में बांधना, खोलना सीखे। जुराबें पहनना और उतारना सीखे।
- पैंट, कोट, स्कूल यूनिफार्म का ठीक से रख-रखाव करना सीखे।
- अपनी बेल्ट, टाई, रूमाल आदि के बारे में ठीक से समझे, संभाले।
- किस समय पर कैसा कपड़ा पहनना चाहिए, वह यह भी जाने।

के लिए खेल और खिलौने

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए खेल और खिलौनों का महत्त्व है। ये बच्चों के विकास में अहम भूमिका निभाते हैं।

खेलों और खिलौनों की सहायता से बच्चों का शरीर बनता है। दिमाग चलता ाखे, हाथ, पांव, उंगलियां सब हरकत में आते हैं। बच्चे की मांसपेशियो ‍िकास भी इनसे होता है।

- ❋ दो महीने का बच्चा अपना व्यायाम, अपना खेल हाथ-पांव चला कर, टांगें चलाकर, बाजू मारकर, बिना किसी लक्ष्य के हरकतें करते हुए अपने शरीर में खून का प्रवाह सुचारु कर लेता है। यह सब स्वाभाविक तरीके से हो जाता है। प्रकृति की ओर से ही समझें। कोई खिलौना विशेष या खेल विशेष जरूरी नहीं होते।
- ❋ जब बच्चे की आयु तीन महीने की हो जाती है, तो वह खिलौने पकडने की स्थिति में आ जाता है। इसे मुंह में डालता है। यही उसका खेल है। खिलौना पकड़कर इधर-उधर फेंकता है, उछलता है। हां, यह ध्यान रखें, कि निगलने वाला, चोट लगाने वाला खिलौना न हो। खिलौने नरम हों, सुंदर हों, आकर्षक हों, चोट देने वाले न हों। इनसे मधुर ध्वनि निकलती हो या आवाज आकर्षक हो।
- ❋ पांचवें महीने से लेकर एक वर्ष तक के बच्चे को चमकदार, रंगदार खिलौने चाहिए। अब धकेलने वाले, खींचने वाले खिलौने या स्वचालित खिलौने बच्चे की पसंद के हो सकते हैं। इन खिलौनों से मांसपेशियों का विकास होता है।
- ❋ इसके बाद, छः वर्ष तक की आयु में खेलों का तथा खिलौनों का बडा महत्त्व होता है। उसे स्वयं चलाने वाले, खींचने वाले, स्वतः चलने वाले, खूब प्रभावित करने वाले खिलौने चाहिए। यह वह समय है जब बच्चो का सर्वांगीण विकास होता है। खेल तथा खिलौने बच्चे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक विकास में पूरी तरह सहायक होते है। इस समय इन सभी पहलुओं का विकास तेज गति से होता है।

कुछ खिलौने जोड़ने-तोड़ने, अलग-अलग आकृतियां तथा भवन बनाने के में लाए जाते हैं, जिनमें बच्चे के मानसिक विकास में खूब वृद्धि होती है। ‍खलोनों की सहायता से बच्चे कई रूप और आकार बनाने का अभ्यास कर ‍ै। उनका दिमाग तीव्रगति से चलता है। तेज होता है।

बच्चे जब पढ़ते हैं तो इससे उनका बौद्धिक विकास होता है जबकि खेल शारीरिक विकास करता है। अतः दोनों जरूरी हैं।

जब बच्चा जोडने बनाने फिर से खोलने वाले खिलोन से पुल गाडी भवन चौपट आदि बनाते हैं तो उनकी जानकारी बढ़ती है। ज्ञान-क्षमता बढ़ती है। कई बार बच्चे के मन में छिपे कुछ विचार खेल के माध्यम से बाहर आ जाते हे। ऐसा कर वह संतोष पा लेता है।

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं, खेलों के आकार, खेलों के रूप, किस चीज से बनाए गए हैं, बदल जाते हैं।

बच्चों को खेल और खिलौने अवश्य मिलने चाहिए, नहीं तो उनकी प्रतिभा, उनकी इच्छा, उनके शौक दबे रह जाएंगे। विकास में भी बाधा आएगी।

बच्चे और उनकी चित्रकला में रुचि

बच्चों में कल्पना-शक्ति बढ़े। उनका भावात्मक विकास भी खूब हो। इसके लिए खेल या खिलौने के अतिरिक्त चित्रकला को लिया जा सकता है। कोई आकृति बनाना कागज पर, या फिर कोई मॉडल तैयार करना चित्रकला का ही हिस्सा है।

रंगों से, पेंसिल से, रंग-बिरंगी पेंसिलों से, रंगदार मिट्टी से, पेपर कटिंग से, कागज़ कैंची के सहयोग से अनेक चित्र, अनेक आकृतियां, पक्षियों, पशुओं, पुरुषों-स्त्रियों, बच्चों, पेड़-पौधों को बनाना मानसिक विकास में सहयोग देता है। रुचिकर भी होता है। मनोरंजन भी करता है। अतः बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए चित्रकला को भी आवश्यक माना जाता है।

मां-बाप से शिष्टाचार का पाठ

बच्चा अपनी मां से या फिर मां-बाप दोनों से ही शिष्टाचार सीखता है। यदि वे सद्व्यवहार वाले हैं, सदाचारी हैं, शिष्टाचार से व्यवहार करते हैं। तब उनके सामने रह रहा, उनका बच्चा भी सदा शिष्टाचारपूर्वक व्यवहार करेगा।

माता-पिता को अपने बच्चे के सामने ऊंचा नहीं बोलना चाहिए। कभी अभद्र भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। अच्छे अभिवादन, अच्छे शब्द, शालीनता, मीठी आवाज में ही बातें करें। आपको देखकर आपका बच्चा भी ऐसी ही मीठी भाषा का प्रयोग करेगा।

कहने का अभिप्राय यह है कि आप अपने बच्चे को जैसा विद्यार्थी, जैसा नागरिक बनाना चाहते हैं, वैसा ही आदर्श उसके सामने रखें। सोच-सोचकर चले। कहीं गलती न करें। आप जैसा बच्चे को बनाएंगे, वैसा ही बनेगा।

बच्चों की बिस्तर गीला करने की आदत तथा इससे छुटकारा

××××××××××××××××××××××××××××××××××××

नन्हें बच्चों को इस बात का ज्ञान नहीं होता कि उसे कब और कहां पेशाब करना है। कहां मल त्यागना है। इसे कुछ देर रोकना भी है या नहीं। वह इन बातों मे से किसी को नहीं जानता। उसे तो जब भी थोड़ी या ज्यादा हाजत हुई, जरूरत समझी कर दी पोटी या कर दिया पेशाब। कपड़े में, पाजामी में, बिस्तर पर, सोफा पर, जहां भी बैठा है वहीं।

एक जैसा नहीं

जब बच्चा दो वर्ष के आसपास पहुंचता है तो उसे इस बात का कुछ ज्ञान हो जाता है कि उसे जहां हुआ, वहीं पेशाब नहीं कर देना चाहिए। बल्कि किसी को संकेत से या कहकर बता देना चाहिए कि उसे पेशाब या पोटी करनी है। यह सदा नहीं होता। सबके साथ नहीं होता। कभी बच्चा बता देता है, कभी नहीं बता सकता। कभी वह नियंत्रण रख सकता है। कभी नहीं भी। कोई बच्चा जल्दी नियंत्रण करना सीख जाता है तो कोई देरी से। हां, देर-सेवर, बच्चे कपड़े गीला करना, बिस्तर गीला करना छोड़ देते हैं। तीन वर्ष की आयु तक पहुंचते-पहुंचते बच्चे बिस्तर गीला करने की आदत से छुटकारा पा लेते हैं। यह आम आंकलन है। आमतौर पर ऐसा होता है।

तीन वर्ष की आयु के आसपास

जब बच्चा तीन वर्ष की आयु के आसपास पहुंच जाता है, तो उसका मूत्राशय सक्षम हो जाता है। वह पेशाब को अधिक देर तक रोक सकता है। या वहां अधिक पेशाब इकट्ठा रह सकता है वह रात सोने से पहले पेशाब कर लेने के बाद रात भर में बन सकने वाले पेशाब को रोक सकता है

मान लो उसे पेशाब करने की आवश्यकता महसूस हो रही है। अब इस आयु तक पहुंचकर वह स्वयं बिस्तर से नीचे उतर जाने या अपनी मां को जगा कर बताने की स्थिति में पहुंच जाता है। मां उठकर उसे पेशाब करवा देती है और वह फिर से बड़े आराम से सो सकता है।

चिंता की बात

दो-अढाई वर्ष की आयु तक बच्चा यदि बिस्तर गीला कर देता है तो यह कोई चिंता का विषय नहीं है। इसके लिए उसे डांटना, फटकारना नहीं चाहिए। बल्कि धीरे से समझा देना चाहिए। बस इतना ही। यदि वह आपके आदेश को मानकर बिस्तर गीला करना त्याग दे, तब तो यह खुशी की बात है।

और यदि किसी कारण बच्चा तीन वर्ष की आयु तक पहुंचकर भी हमेशा बिस्तर गीला कर देता है या दिन में भी पाजामा में पेशाब निकाल देता है तो इसमें अवश्य कोई कमी है। यह चिंता की भी बात है। इसका सही कारण जानने का प्रयत्न करना चाहिए। इन कारणों का निवारण भी करना चाहिए। थोड़ी-सी कोशिश के साथ यह आदत छुड़ाई जा सकती है।

यदि बच्चा तीन वर्ष की आयु तक पहुंचते-पहुंचते भी बीच में पेशाब करता है। बिस्तर गीला करता है तब यह जानना चाहिए कि बच्चा सामान्य भी है या नहीं। कहीं इलाज-उपचार की जरूरत तो नहीं।

सावधानी

* हां, इतना तो कर ही सकते हैं कि रात को एक बार उठकर बच्चे को बाहर पेशाब करवा दें। या यह अनुमान लग जाए कि रात कितने बजे वह अक्सर पेशाब करता है, तो अनुमानतः उस वक्त उसे बिस्तर से बाहर पेशाब करवाया जा सकता है।

उपचार

* इस सावधानी के साथ-साथ एक छोटा-सा उपचार भी संभव है। बच्चे को तिल वाली पट्टी, तिल वाली रेवड़ी, तिल का बना तिल-भोगा या एक छुआरा या तीन दाने खजूर के प्रतिदिन रात को, सोने से पहले खिला दें। उसके मूत्राशय में ताकत आ जाएगी तथा वह बीच में पेशाब करना बंद कर देगा। कोई एक सप्ताह तक लगातार यह उपचार करने के बाद ही परिणाम सामने आएगा।

किसी कारण से फिर भी बच्चे में कोई सुधार नहीं आता तो डॉक्टर से

ाह लेनी चाहिए।

टर का कहना

एक डॉक्टर से जब इस विषय में संपर्क किया गया तो उसने 'टेबलेट्स' जरूर दीं, साथ में बच्चे की माता से कहा–

(क) रात सोने से एक घंटा पहले ही उसे दूध या पानी या कोई भी तरल पदार्थ देना बंद कर दें।

(ख) सुलाने से पूर्व उसे मल या पेशाब त्यागने को कहें।

(ग) उसके सोने के चार घंटे बाद उसे उठाकर बिस्तर से बाहर पेशाब करवाए।

(घ) बच्चे को नंगे पैर घूमने या ठंडे पानी से बचाने की कोशिश करे।

जिस बच्चे पर यह आजमाया गया, उसमें काफी सुधार आ गया। आप आजमा सकती हैं।

शय की क्षमता

* जैसे-जैसे बच्चे की आयु बड़ी होती जाती है। बच्चे का मूत्राशय बडा होता जाता है। वह काफी मात्रा में पेशाब को इकट्ठा रख सकता है।
* कई बार उसकी रक्षक मांसपेशियां शिथिल पड़ जाती हैं। ऐसा तब होता है जब वह नींद में हो।
* ज्यादा थकान हो तो भी पेशाब बीच में निकल जाता है। व्यस्तता ओर उत्तेजना के कारण भी पेशाब बीच में निकल जाता है।
* धीरे-धीरे समस्या पर काबू पाया जा सकता है।
* यदि बच्चा कभी-कभार पेशाब बीच में करता है तब तो कोई बात नही। और यदि वह नियमित रूप से बीच में पेशाब करता रहे और आयु भी तीन वर्ष से अधिक हो जाए, तब जरूर कोई असामान्य बात होगी। तब ठीक से जांच व इलाज भी करवानी चाहिए।

मां को इस समस्या को लेकर बेहद गंभीर होने की जरूरत भी नहीं। थोडा व करके छुटकारा पा सकती है।

बिस्तर गीला करने के कुछ कारण

ीरिक कारण

* जैसे बच्चे को अधिक मात्रा में पेशाब बनना।
* अधिक मात्रा में बच्चे का भोजन करना व तरल पदार्थ लेना।

* बच्चे के पेट में कीड़े होना।
* सोते वक्त बच्चे को दूध पिलाना।
* मूत्र नली में विकार होना।

ये कारण तो आसानी से जाने जा सकते हैं। इनमें से कुछ तो केवल परहेज करने से काबू में लाए जा सकते हैं।

परहेज

कुछ ऐसा भी कर सकते हैं–

* रात को दूध पिलाना बंद कर दें।
* रात को यदि वह भोजन ले तो उसके साथ पानी न दें या बहुत कम दें।
* दिन में खूब पानी पिला दें ताकि शरीर की आवश्यकता दिन-दिन में ही पूरी हो जाए।
* रात का भोजन जल्दी खिला सकती हैं।
* जो भी खिलाएं वह हल्का हो। अधिक पेट भरकर रात को भोजन नहीं खिलाना अच्छा परहेज है।
* रात को सुलाने से पूर्व पेशाब करवा देना चाहिए।
* रात (आधी रात के समय) बच्चे को उठाकर पेशाब करवा देना चाहिए।

भय भी कारण है

कुछ बच्चे भय के कारण रात को बिस्तर में पेशाब कर देते हैं। इसलिए बच्चे को डराना-धमकाना नहीं चाहिए। रात को सोते समय भयभीत करने वाला, डराने वाला सीरियल, कोई बात, कोई कहानी न देखे, कोई न सुने।

माता-पिता के स्नेह से वंचित

यदि बच्चे में ऊपर दी सभी बातों में से तो कोई नहीं। मगर वह मां-बाप के स्नेह से वंचित रहता है। उनका व्यवहार बच्चे के प्रति कठोर है। वे डांट-फटकार देने के आदी हैं। बच्चा त्रस्त रहता है। मां-बाप आपस में उलझते, झगड़ते, लडते रहते हैं तो बच्चा प्यार का वातावरण नहीं पा सकता। ऐसा बच्चा भी रात को बिस्तर गीला कर देता है।

ऐसा बच्चा मानसिक रूप से परेशान रहता है। पेशाब का दबाव बढ़ते ही पेशाब की प्रवृत्ति उसे उत्तेजित कर देती है तथा वह इस पर नियंत्रण नहीं कर सकता। उसका पेशाब बीच में ही निकल जाता है। यदि मां-बाप समझदारी करे

तो वे इस वातावरण को बदल सकते है इससे घर के कलह क्लेश भी खत्म हो जाएंगे। बच्चा भी बिस्तर गीला नहीं करेगा।

विद्रोह की भावना की तुष्टि

ऐसे बच्चे बहुत कम होते हैं जो अपने माता-पिता द्वारा दी फटकार, गाली-गलौज, तिरस्कार, अवहेलना का बदला लेने के लिए, उनके इनकार करने पर भी, बीच में पेशाब कर देते हैं। उन्हें माता-पिता के व्यवहार का विरोध करने का जब कोई तरीका नहीं मिलता, तो यही सही। बाद में भले ही पहले से अधिक प्रताड़ना क्यों न झेलनी पड़े।

चिंता भी कारण है

चिंता भी बिस्तर गीला करने का कारण हो सकती है। बच्चे की चिंताएं निम्नलिखित प्रकार की हो सकती हैं—

(क) होमवर्क पूरा न हो सकना।
(ख) मित्रों द्वारा किसी बात पर अक्सर चिढ़ाना, तंग करना।
(ग) ज़रूरतें पूरी न हो सकना।
(घ) स्कूल बदलकर नए में चले जाना और वहां एडजस्ट न कर पाना।
(ङ) माता-पिता द्वारा मकान बदलकर नए माहौल में जाना।
(च) बच्चे का एकाकी अनुभव करना।
(छ) घर में निर्धनता, अभाव, तना-तनी रहना।
(ज) बच्चे को घर, मोहल्ला या स्कूल में अपनी इच्छा का माहौल न मिल पाना।

इस प्रकार की चिन्ताएं बच्चे को घेरे रह सकती हैं। उसमें इस चिन्ता के कारण उत्तेजना आ जाती है। इस पर वह नियन्त्रण नहीं कर पाता। ऐसे में उसका बीच में ही पेशाब निकल सकता है।

प्रशिक्षण की कमी

बच्चे का बिस्तर गीला करने का एक कारण—'प्रशिक्षण की कमी' भी हो सकता है।

माता को चाहिए कि बच्चे को निश्चित समय पर खाने, मल-मूत्र त्याग करने आदि के बारे में प्रशिक्षण देती रहे। उससे ऐसे कार्य स्वयं तथा निश्चित स्थान पर करने को सिखाए। मां बच्चे को यह नियमपूर्वक समझा दे कि उसे सोने से पूर्व पेशाब करना ही है। यदि वह नहीं कहती, तो भी वह ऐसा करने

को कहे। एक आदत-सी बन जाए, बच्चे की।

चिकित्सक को सलाह

यदि बच्चा तीन साल पूरे कर चुका है तथा हर प्रकार का परहेज भी उस पर आजमाया जा चुका है, फिर भी बिस्तर गीला करने की आदत में कोई सुधार नहीं हो सका। तब तो माता को चाहिए कि अपने बच्चे को चिकित्सक से निरीक्षण कराए। डॉक्टर कहे तो दवा भी दे। पूरा इलाज हो ताकि बड़ा हो जाने पर बच्चा इस आदत से छूट सके। अन्त तक साथ न चलाए।

मानसिक तनाव भी एक बड़ा कारण

यदि (1) बच्चा स्वस्थ है। (2) परहेज़ पूरा हो चुका है। (3) चिकित्सक के परीक्षण में भी वह ठीक है। (4) उसके मूत्राशय में कोई विकार नहीं, तब बच्चा जरूर मानसिक तनाव में जी रहा है। उसका मानसिक तनाव दूर होना चाहिए। इसके लिए—

(क) बच्चे को तनावमुक्त रखें।
(ख) अच्छा वातारवरण उपलब्ध कराएं।
(ग) बच्चा जब भी कुछ कहना चाहे, उसकी बात ध्यान से सुनें।
(घ) बच्चे द्वारा बताई गई समस्या का समाधान अवश्य करें।
(ङ) उसे साहसी बनाएं। निडर रहने को कहें।
(च) जब भी बच्चा बेचैन लगे, उसे गोदी में लें, प्यार-दुलार दें तथा उसे अकेला महसूस न होने दें।
(छ) बच्चा समझाने पर भी बिस्तर गीला करने की आदत नहीं छोड़ता, तो भी धैर्य से काम लें। उसे डांटें मत।
(ज) बच्चे की इच्छा व जरूरत के अनुकूल वातावरण प्रदान करें।

अतः मां की सावधानी बच्चे की बिस्तर गीला करने की आदत छुड़ा सकती है।

पढ़ने-लिखने की रुचि जागृत हो बच्चों में

जो माता-पिता तेजस्वी, देशभक्त संतान चाहते हैं उन्हें बच्चे के गर्भावस्था के समय से ही मन, वचन और कर्म से उत्तम विचार रखने-पालने-कहने चाहिए। पति-पत्नी में उच्च्य विचारों का आदान-प्रदान होता रहना चाहिए। आप जो बाते करेंगे, जैसा सोचेंगे, वैसा ही आपकी गर्भस्थ संतान पर प्रभाव पड़ेगा।

यदि यह कहा जाए कि बच्चे का असली शिक्षण गर्भावस्था से ही आरंभ हो जाता है, तो यह गलत न होगा। जैसी संतान चाहते हैं, वैसी ही पैदा हो सकती है। जैसी संतान चाहिए, वैसे ही विचार पालने होंगे।

वातावरण पर निर्भर

माता-पिता अपने होने वाले बच्चे में जिस प्रकार के गुण चाहते हैं, गर्भावस्था मे घर का वातावरण वैसा होना चाहिए। यदि आप ऐसा कर पाए तो अपना उद्देश्य सफल समझें। देशभक्त बच्चा चाहिए तो ऐसा ही साहित्य पढ़ें। शूरवीरो की बातें करें। देश पर अपनी जान की बाज़ी लगाने वालों का जिक्र छेड़ें। आपके आचार-विचार भी उसी प्रकार के होने चाहिए। आप सही प्रयत्न करेंगे तो परिणाम भी सही ही होंगे। घर का कैसा वातावरण है, इस बात का सीधा प्रभाव होने वाली संतान तथा पल रही संतान पर पड़ता है।

माता-पिता की प्रतिमूर्ति

संतान माता-पिता की प्रतिमूर्ति होती है। आपकी संतान आपकी प्रतिमूर्ति होगी। जहां मां-बाप के चेहरे की झलक बच्चे के चेहरे में नजर आती है, वहीं उनके विचारों की झलक भी बच्चे के आचरण में देखी जा सकती है। शांत माता-पिता का बच्चा शांत प्रवृत्ति का होगा जबकि गुस्सैल मां-बाप की औलाद क्रोधी होगी। मां-बाप के अच्छे-बुरे गुण बच्चे में जन्मजात आ जाते हैं। क्रोधी माता-पिता शांत-संयमी संतान की आशा नहीं कर सकती। पेड़ बोए बबूल का

तो आम कहां से खाए। है न यही बात । हां, बच्चे के पैदा होने के बाद, जो माहौल, जो घरेलू वातावरण, जो बाहरी वातावरण बच्चे को मिलेगा, उसका प्रभाव भी बच्चे के लालन-पालन, बच्चे के विचारों और स्वभाव पर भी पड़ेगा। यह निश्चित बात है।

माता-पिता से भिन्न आचरण

यह ठीक है कि माता-पिता के गुण बच्चे में स्वतः आ जाते हैं। मगर यदि बच्चे का आरंभ से ही पालन-पोषण, लालन-पालन, शिक्षा-दीक्षा वाहर के वातावरण की मिलती है, वह शिक्षा माता-पिता के गुणों से हटकर है। तब तो इसका प्रभाव बच्चे पर पड़ेगा ही। इस पर बाहरी गुणों का अधिक प्रभाव पड़ेगा। ऐसे में बच्चे का आचरण, माता-पिता के आचरण से भिन्न हो जाता है। ऐसे बच्चे में बाहर से प्राप्त गुण अधिक ताकतवर होंगे। माता-पिता के कम।

यदि मां-बाप अपने बच्चे में अपने ही गुणों की प्रमुखता चाहते हैं तो उन्हे गर्भस्थ बच्चे पर अपने संस्कार पैदा होने पर भी डालते रहना है। इसके लिए रास्ता निकालें।

ऊपरी दिखावा नहीं

होने वाले माता-पिता इस बात को ठीक से जान लें कि जैसे गुण वे बच्चे मे चाहते हैं, वैसे गुण अपने में अवश्य पैदा करें। अपने गुणों से भिन्न गुण बच्चे मे होंगे, ऐसा तो सोचना भी नहीं चाहिए। यदि आप ऊपरी दिखावा करेंगे तो परिणाम तो वैसा होगा ही नहीं। ऊपरी दिखावे से काम नहीं चलता। माता-पिता का मन, मस्तिष्क जो कुछ सोचेगा, समझेगा, करेगा, वैसा ही बच्चे का मस्तिष्क होगा। वैसा ही मस्तिष्क विकसित होगा। अतः पहले स्वयं सुधरें। फिर सुधरा हुआ बच्चा पा लेंगे आप।

बच्चे में समझ का विकास

जब आपका शिशु दो माह पूरे कर लेता है तो उसमें कुछ-कुछ शब्द बोलने, बात समझने, नकल करने, बताई बात जानने की बुद्धि आ जाती है। वह अनुसरण करना सीख जाता है। आप चुलबुली हैं। खूब बातें करती हैं तो बच्चे में बोलने की शक्ति शीघ्र आ जाएगी। वह जल्दी बोलना सीख जाएगा। यदि आप चुपचाप रहती हैं, तो आपका बच्चा भी चुप रहा करेगा। आप खूब हंसती हैं। बच्चा भी आपकी नकल कर हंसने लगेगा। जल्दी हंसना सीख जाएगा। यदि आप उदासी का माहौल बनाए रखेंगी, तो बच्चा भी उदास रहेगा। यदि आपमें हंसने, खेलने,

चहकने खुशीभरे माहौल की सृजना की होगी तो बच्चा भी वैसे हाव भाव पैदा करने लगेगा।

पढ़ने की ललक

यदि मां किसी पुस्तक को लेकर पढ़ने बैठ जाए, बच्चा भी साथ बैठ जाएगा। कभी किताब की ओर, तो कभी मां की ओर देखेगा। मां 'डिस्टर्ब्ड' महसूस करेगी। अच्छा हो जो रंगदार तस्वीरों वाली, पशु-पक्षियों वाली, मोटे अक्षरों वाली किताब बच्चे को दे दें। वह इन्हें खोलेगा। देखेगा। अपनी जिज्ञासा शांत करेगा। इस प्रकार उसमें पढ़ने की ललक जागेगी। पुस्तकों से लगाव होगा। वह बहुत देर तक इन पुस्तकों में मस्त रहेगा। व्यस्त रहेगा। प्रसन्न होगा। कुछ-न-कुछ सीखेगा। ज्ञान व समझ बढ़ाएगा। शोर नहीं करेगा। आपको 'डिस्टर्ब' भी नहीं होना पड़ेगा। खेल-खेल में बच्चा अक्षर-ज्ञान प्राप्त कर लेगा।

नियंत्रण की जरूरत नहीं

जब बच्चा रंगदार या अक्षरों वाली, गिनती वाली, तस्वीरों वाली पुस्तको मे दिल लगाने लगेगा, उनमें व्यस्त रहने लगेगा तो आपको उसके नियंत्रण की भी आवश्यकता नहीं रहेगी। उस पर अंकुश भी नहीं लगाना पड़ेगा। आप सुखी हो जाएंगी।

बच्चों के लिए, उन्हें शिक्षा देने की यह मनोरंजक पद्धति है। ऐसा कर आप उसकी रुचि शिक्षा में बना सकेंगे। उसके मन में शिक्षा ग्रहण करने की तीव्र इच्छा रम जाएगी।

सिखाने वाले उपकरण

इस आयु में बच्चों को सिखाने वाले कुछ खिलौने भी लेकर दे सकती है। जिन बच्चों को किंडर-गार्टन के खिलौने प्राप्त हो जाएं, वे तो बेहद प्रसन्न हो उठते हे। इन खिलौनों से बच्चे अंक-ज्ञान तथा अक्षर-ज्ञान सुविधापूर्वक प्राप्त कर लेते है। और इस प्रकार सीखी बातें दिमाग से निकलती नहीं। अतः इस आयु में बच्चों का विशेष ध्यान रखें तथा उनकी रुचि पढ़ाई-लिखाई की ओर खेल-खेल मे अग्रसर करें।

बच्चों के क्रिया-कलाप

बच्चों की ग्रहण करने की शक्ति कितनी है, उसी के अनुसार उन्हें सिखाएं। उनके क्रिया-कलापों पर नजर रखें। बच्चों को पढ़ाते समय आप केवल बच्चे की

ओर ध्यान दे इधर उधर नही नही तो आप बच्चे को भली प्रकार से न तो समझ सकेंगे, न ही पढ़ा सकेंगे। यदि बच्चा तीव्र बुद्धि है। हर बात को एक ही बार बताने से, थोड़ा-सा समझाने से समझ जाता है, तब तो कोई समस्या नहीं। और यदि वह कुछ बातों को देर से समझता है तो ऐसी बातें एक से अधिक बार समझाएं। धीरे-धीरे समझाएं। ऐसा करते समय क्रोध न करें। धैर्य रखे।

नियमितता जरूरी

आप चाहते हैं कि बच्चे नियमित हों। अनुशासित हों। समय की कीमत को पहचानें। समय के पाबंद हों। इसके लिए उन्हें पढ़ाने का समय निश्चित करे। उसी समय बैठें। उसे साथ बिठाएं, पढ़ाएं, सिखाएं, लिखाएं। बच्चों को भी ध्यान रहेगा कि अब खेलने का नहीं, पढ़ने का वक्त है। वह स्वतः वक्त का पाबद होगा। अनुशासित होगा। ठीक समय पर पुस्तक उठाकर बैठ जाएगा। खेलना इससे पहले या बाद में करेगा। इससे दो लाभ हुए। एक तो उसकी पढ़ाई होगी, दूसरा वह अनुशासित हो जाएगा। पढ़ाई के प्रति रुचि भी पैदा होगी। उसकी अरुचि गायब हो जाएगी।

स्मरण-शक्ति क्षीण न करें

बच्चे को उतना ही पढ़ने या याद करने को दें जितना जायज हो। अतिरिक्त भार डालना ठीक नहीं होता। यदि आपका एक के बाद एक दिया काम वह कर लेता है, लिख लेता है, याद करके सुना देता है, इसका अर्थ यह नहीं कि और के बाद और भार डालते जाएं। इससे बच्चे की स्मरण-शक्ति बढ़ती नहीं, बल्कि क्षीण होती जाती है। वह अपना सामर्थ्य बराबर नहीं रख पाएगा। अतः 'अति-बुरी' वाली स्थिति से बचकर रहें।

दोहराते रहें

बच्चा तो आखिर बच्चा ही है। यदि वह प्रखर बुद्धि है तो भी बच्चा है। मदबुद्धि है तो भी बच्चा। उसका मस्तिष्क कोमल होता है। उस पर जरूरत के अनुसार, उसकी आयु के अनुसार ही भार डालें। जितना पढ़ाया, उसे दोहराते रहें। एक बार याद करा कर आगे-से-आगे न बढ़ते जाएं। पिछला भी पूछें, सुने। यदि बच्चा भूलता है तो दो बार याद करा दें।

मंदबुद्धि बच्चों पर अधिक मेहनत करें। उससे तो पिछला या फिर और पिछला, उससे भी पिछला पाठ बीच-बीच में सुनते रहें। उसकी याददाश्त ठीक से बनाए रखें। अगला पाठ पढ़ाने से पहले, पिछला सुनें। यदि वह पूरी तरह

नही सुना सकता, फिर तो पहले पिछला सुनें। तब आगे बढ़ें। पुस्तक को समाप्त करने, पढ़ा देने की जल्दी न करें। नींव पक्की हो। कच्ची नहीं।

पढ़ने का मन न हो तो...

आप तो बच्चे को ठीक समय पर पढ़ाने के लिए बैठ गई हैं। बच्चा भी जैसे-तैसे सामने आ बैठा है। मगर उसका मन पाठ पढ़ने को नहीं। कोई बात नही। जबरदस्ती न करें। आज उसे शिक्षाप्रद कहानी, कोई अच्छा-सा गीत, कोई सुदर कविता पढ़ा दें, सुना दें, सिखा दें। स्कूली किताब पर भार मत डालें। जिद न करें। कुछ और, खेल-खेल में समझाकर सिखाएं। बच्चे का मन भी लगा रहेगा तो उसका उस दिन का वह समय शिक्षा के साथ जुड़ा रहेगा। आपका लक्ष्य पूरा हो गया।

खेलकूद से स्मरण-शक्ति बढ़ाएं

आप बच्चे को पढ़ने के लिए तो कहती हैं। बिठाती हैं, पढ़ाती हैं। पढाई अधूरी है यदि उसे खेलने का समय नहीं मिला। बच्चा पढ़ाई के साथ यदि खेलो मे रुचि लेगा तो उसकी स्मरण-शक्ति बढ़ेगी। उसका मानसिक विकास होगा। वह पढ़ने में भी रुचि लेगा। बोर नहीं होगा। अपने शरीर को चुस्त रखेगा तो शरीर की मांसपेशियों में रक्त का ठीक से संचार (विस्तार) होगा। उसका दिमाग बटेगा। वह अपनी पढ़ाई के साथ भी न्याय कर सकेगा।

अन्य बातें भी

पढ़ाई के साथ खेल का महत्त्व तो है ही। साथ ही सफाई रखना, समय पर नहाना, कुछ समय निकालकर ईश्वर की स्तुति करना, बैठने-उठने का तरीका जानना, मित्रों से बातें करना, जरूरी है। इससे बच्चे का चहुंमुखी विकास होता है। यह बहुत ही आवश्यक है।

माता-पिता यदि सजग होंगे तो बच्चा खेल-कूद, पढ़ाई-लिखाई, आचरण, व्यवहार, सब ओर से सक्षम होकर एक योग्य विद्यार्थी बन सकेगा।

क्या आपका बच्चा हकलाता है?

यदि आपका नन्हा या नन्हीं हकलाते हैं, तो भी कोई बात नहीं। धैर्य से काम ले। सब ठीक हो जाएगा।

अच्छा हो जो आप बच्चे के हकलाने के कारणों को समझें। पूरी तरह अध्ययन करें। फिर कोशिश करें कारणों को जानने की। आप अवश्य समस्या पर काबू पा लेंगी। यदि आप घबराकर, चिंतायुक्त होकर, बिना कारण हाथ-पांव मारती रहेंगी, तो समस्या ज्यों-की-त्यों बनी रहेगी। साथ ही आपकी परेशानी भी बढती जाएगी।

बच्चा डेढ़ से दो वर्ष की आयु में ही तो कुछ शब्दों का उच्चारण करना सीखता है। छोटे-छोटे शब्द। मम्मी...पापा...दादा आदि। पानी... दूध की जगह मम ..दुधु आदि। यहां वह अटक-अटककर उल्टे-सीध शब्द निकालता है।

माता को चाहिए कि बच्चे के सामने सही शब्द बोले। सही उच्चारण करे। लाड-प्यार में आकर स्वयं भी अशुद्ध शब्द न बोले। यदि बच्चा अशुद्ध बोले तो मा भी वैसा ही न बोले। बल्कि उसे ही शुद्ध बोलने को समझाए। जहां माताएं प्यार-दुलार करते हुए गलत बोलेंगी, बच्चा तो वैसा ही कहेगा।

क्यों हकलाता है बच्चा ?

आपका बच्चा क्यों हकलाता है, इसे जानना जरूरी है। बिना कारण जाने किसी इलाज की तो सोची ही नहीं जा सकती।

मुख्यतः हकलाहट निम्न प्रकार की होती है—

स्वर संबंधी हकलाना

पहला यह—बच्चा शब्द को देर से बोलता है। आम समय से अधिक समय लेता है शब्द को खींचकर कहता है वह अक्सर शब्द को दो भागों में बोलता



शब्द का पहला आधा भाग बच्चा खींचकर बोलता है। अधिक स
शेष आधा शब्द तुरंत कह देता है। समय कम लेता है। फटाफट
की कोशिश करता है।

इस स्वर संबंधी हकलाने को 'टॉनिक' भी कहते हैं।

भ्यांतरिक हकलाना

बच्चा एक ही शब्द को जब बार-बार दोहराकर शब्द पूरा करने की
ता है तो इसे आभ्यांतरिक हकलाना कहते हैं। इसे ही क्लानिक
ते है। बच्चा शब्द कह रहा है तो कई बार क-क-क मुंह से निक
पूरा शब्द 'कमल'—जैसे क-क-क-कमल कह सकेगा। सीधा कम

त्र थेरापिस्ट से इलाज

यदि बच्चा स्वर-संबंधी हकलाहट का शिकार हो तो उसे ठीक क
त्र है। उसका इस प्रकार का हकलाना ठीक हो सकता है। आपको
ऐसे बच्चे को केवल ईश्वर की दया पर मत रहने दें। इलाज भी करे
करें।

डॉक्टर इस हकलाहट में स्वर-यंत्र की खराबी को ठीक कर सव
यदि डॉक्टर कुशल है तो वह बच्चे की परेशानी को शीघ्र जान
न कर, बच्चे को ठीक कर देगा। माता-पिता का कर्तव्य है कि व
फर्ज से पीछे न हटें। जरूर इलाज करवाएं।

री प्रकार की हकलाहट

स्वर-सबधी के बाद है एक और

बच्चा साफ बोल सकता है तेज बोल सकता है धाराप्रवाह मे अपनी बात तो कह सकता है। मगर किसी एक ओर केवल एक नाम, शब्द, व्यजन पर ब्रेक लग जाती है। वह उस शब्द को स्पष्ट नहीं कह पाता। हकलाने लगता है

ऐसे बच्चे की हकलाहट उसे दीन-हीन-सा बना देती है। उसे यह हकलाहट परेशान कर देती है। उसके इस हकलाहट का इलाज भी जरूर होना चाहिए। उपचार के साथ एक अभ्यास की भी उसे ज़रूरत है। वह उस शब्द को, उस व्यजन को, उस नाम को जिस पर केवल वह अड़ता है, उसको बार-बार लिखने ओर बोलने का अभ्यास करना चाहिए। काफी अभ्यास के बाद वह ठीक हो जाएगा। उसका यह एक शब्द भी ठीक प्रकार से उच्चरित होने लगेगा।

हीन भावना आ जाती है

जो बच्चा लगातार या कम हकलाता है या किसी एक शब्द पर हकलाता है उसके व्यक्तित्व के निखार में कमी आ जाती है। उसमें ठीक से न बोल पाने पर हीन भावना आ जाती है। भले ही वह अन्य लड़कों के मुकाबले ज्यादा होशियार हो, चतुर हो, कुशाग्र बुद्धि हो, चीज़ों को समझने में तीव्र हो, तो भी वह हीन भावना का शिकार होकर काम करता है। उसके व्यक्तित्व की यह कमी, उसे पीछे छोड़ देती है। उसकी प्रतिभा कुंठित हो जाती है। वह जो करना चाहता है, जितना करना चाहता है, नहीं कर पाता।

माता-पिता को चाहिए कि बच्चे में हीन-भावना न आने दें। उसे उत्साहित करे। उसका उपचार करें। ठीक बोलने के लिए अभ्यास करें। उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें। उसे तरक्की की ऊंचाइयों तक पहुंचने को कहें। वह किसी से कम नहीं, उसे ऐसी बात कहें ताकि वह हीनभावना को समाप्त कर सके।

आत्मविश्वास की कमी

जो बच्चा आभ्यंतरिक हकलाहट का शिकार है, उसमें आत्मविशवास की कमी होने की संभावना बनी रह सकती है। वह अपने आपको औरों से घटिया समझ सकता है। मगर नहीं। माता-पिता के प्रयत्न इतने उत्कृष्ट हों कि बच्चा अपने आपको हीन भावना या फिर आत्मविश्वास की कमी में न आने दे। अपने आत्मविश्वास को पूरी तरह बनाए रखे।

सिफारिश

ऐसे बच्चे के लिए यह सलाह है कि वह घर पर न बैठे। किसी कोने मे

दुबककर समय न काटे उसके माता पिता से यह सिफारिश की जाती है कि वे बच्चे को समय दें। मित्रों की मंडली में भेजें। वह उनमें बैठे, बातें करे। किसी भी विषय पर बढ़-चढ़कर बात करे। अधिक-से-अधिक बोले। अपने विचारो से दूसरों को प्रभावित करे।

माता-पिता भी समय-समय पर बच्चे की प्रशंसा कर उसका मनोबल ऊचा करे। उसमें आत्मविश्वास पैदा करें। उसको किसी से कम न समझें। उसे किसी से कम न मानें। वह भी अपने आपको किसी से कम न बताए। धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास बढ़ जाएगा। मनोबल ऊंचा होगा। वह दूसरों के समान आकर, पहली पंक्ति में जा खड़ा होगा।

सबसे बढ़िया उपचार

आभ्यंतरिक हकलाहट या क्लानिक हकलाहट का मनोवैज्ञानिकों ने जो इलाज ढूढ निकाला है, वह है 'संगीत'। यदि बच्चा संगीत पर खूब अभ्यास करे। मधुर लय-स्वरों में अपने को लीन करे, कोशिश करे। लय के उतार-चढ़ाव के कारण हकलाहट वाले बच्चे ठीक से बोलने लग जाते हैं। यह कमी स्वतः ठीक हो जाती है।

माता-पिता का कर्तव्य

यदि कोई बच्चा हकलाने लगा है और यह बात माता-पिता के नोटिस (दिमाग) में आ गई तो वे धैर्य से काम लें। बच्चे पर हंसें नहीं। उसका मजाक न उड़ाएं। बल्कि उसे उत्साहित करें। उसका हौसला बढ़ायें। उसे सही उच्चारण करना सिखाएं। वे इस बात का भी पूरा ध्यान रखें कि अन्य बच्चे भी उस पर हसे नहीं। उसका मजाक न उड़ाएं। उसकी यह कमी हंसी का कारण न बने।

मित्रों पर नजर

माता-पिता को चाहिए कि अन्य दोस्तों पर कड़ी नजर रख, उन्हें अपने हकलाने वाले बेटे पर हंसने न दें। यदि किसी कारण कोई बच्चा नहीं मानता तो उसे एक ओर ले जाकर, अलग से समझा दें।

अपने बेटे को भी समझाएं कि वह कदम आगे बढ़ाता रहे। पीछे न हटे। खूब अभ्यास करे। शब्दों पर अपनी पकड़ बनाए रखे। मित्रों में बैठकर, उनसे बातें कर, उन पर अपनी छाप डालता रहे। तभी ठीक रहेगा।

भयभीत न होने दें बच्चे को

भय होना, भयभीत रहना, -डर-डर कर चलना, कांपना, भीगी बिल्ली बने रहना, बच्चे के लिए ही नहीं, बड़ों के लिए भी खतरनाक है। यह शरीर व मस्तिष्क के लिए ठीक स्थिति नहीं होती। भयावह होती है।

बच्चे को भयभीत तो कभी न होने दें। एंसे हालात पैदा करें, ऐसा वातावरण बनाएं कि बच्चा अपने आपको किसी से कम न समझे। डरपोक होकर समय न काटे। दुबका न रहे।

कैसे पनपता है भय

जब कभी भी बच्चे के सामने ऐसी स्थिति आ जाए जिसका उसे अंदाजा ही न हो, जिसकी कभी सोची ही न हो, कोई अनचाही घटना घट जाए, उसे अपूर्व स्थिति से गुजरना पड़े, कठिन हालात आन बने, जिसके लिए वह तैयार नहीं, ऐसी हालत बन जाने पर वह डर जाता है, भय से दुबक जाता है, कांपने लगता है। उसके मुंह से चीख निकल जाती है। वह पीछे हट जाता है। उसे धक्का-सा लगता है। बैठा है तो लेट जाता है अथवा खड़ा हो जाता है। खड़ा है तो भागना चाहता है। किसी चीज के पीछे छिप जाना चाहता है। किसी को पकड़ लेता है। किसी से लिपट जाता है, आदि-आदि।

असुरक्षा की भावना

यह सब उसके भयभीत हो जाने के लक्षण हैं, आसार हैं, स्थितियां हैं। उस बालक के मन में असुरक्षा की भावना पैदा हो जाती है। वह आत्मरक्षा की चाहत करता है, सुरक्षित हो जाना चाहता है, किसी का सहारा मांगता है। बचाव ढूंढ़ता है। छिपकर दूसरों की आंखों से बचना चाहता है। उसे कोई नुकसान न पहुंचे, ऐसा चाहता है। उस पर कोई छोटा-बड़ा खतरा न मंडराने लगे, ऐसी सुरक्षा चाहता है।

बच्चे का भयभीत होना तथा इसके मुख्य कारण

च्चे के भयभीत हो जाने के अनेक कारण हैं। फिर भी इन्हें निम्नलिखत तरीको समेटा जा सकता है–

चानक स्थिति बदल जाना

बच्चे ने ऐसी स्थिति पहले न देखी हो। इसकी उसे उम्मीद न हो। जो ालात चल रहे हैं, उनसे अचानक भिन्न हो जाएं। परिस्थिति अचानक ही बदल ाए। जिसका पूर्व में ज्ञान न हो। जो अपूर्व हो। चौंका देने वाली हो। उसी बच्चा डर जाता है। भयभीत होकर कांप उठता है।

- अपूर्व कठिन परिस्थिति अचानक बन जाए। इसे देखते ही बच्चा डर जाएगा। उसे लगेगा कि उसकी रक्षा को खतरा है। उसकी सुरक्षा खतरे में है। उसे जरूर सहारा चाहिए, बल चाहिए। जब तक आश्वासन नही मिल जाता, वह भयभीत रहता है।
- बच्चा इतना भयभीत हो सकता है कि उसका मानसिक संतुलन ही बिगड सकता है। वह किसी भी आकस्मिक घटना का शिकार हो सकता है। इस प्रकार के अचानक हालात बन जाना उसके भय का कारण है।
- कोई बच्चे को झूठी बात कह दे। जिस बात का सिर-पैर ही न हो। जिसके परिणाम उसे खतरनाक लगने लगें। उसका शरीर, उसका भविष्य, उसका अपनापन दांव पर लगता नजर आए, ऐसे में भी वह डर जाएगा। घबरा उठेगा। भयभीत होकर पसीना-पसीना होने लगेगा। उसे इससे बाहर निकल पाना कठिन लगेगा। तभी वह डर कर कांपने भी लगेगा।
- बच्चा अंधेरे से गुजर रहा है। दूसरी ओर से कोई आकर अचानक कोई आवाज निकाल दे। वह आवाज सुनते ही, किसी अन्य आकृति का आभास होते ही डर उठेगा। चीख मारकर भागना चाहेगा। या गिर जाएगा।
- बच्चे को अंधेरे में, या किसी अन्य विशेष में भूत-प्रेत होने की बात कही गई हो, उसे अचानक वहां से गुजरना पड़े, कोई आवाज कानो में पड़ जाए, किसी आकृति के होने का आभास हो जाए, आवाज भी ऐसी सुने जो डराने वाली है, बच्चा तो डरेगा ही।
- कोई बच्चा जिद कर रहा है। कुछ मांग रहा है। मांग पूरी नहीं हो रही। रो रहा है। सुलाना चाहते हैं तो वह सो नहीं रहा, उसे बाबा आया, भूत आया, कुत्ता आया, शेर आया, साधु आया आदि कहकर डर पैदा कर दिया जाता है। ऐसा सुनते ही वह दुबक जाएगा। आंखें बंद कर लेगा। रोना बंद कर देगा। सोने का उपक्रम करेगा।

वास्तव में भय का आधार नहीं होता

बच्चा सो नहीं रहा। बाबा आया कहा। बच्चा डर गया। सोने लगा। बिस्तर मे छिप गया। वह 'बाबा आया' शब्द से डर तो गया। मगर वास्तव में वहां कोई बाबा नहीं आया। बच्चे ने बाबा नहीं देखा। बस उसकी आकृति मन पर बिठा ली। उसके आने की बात सच्ची मान ली। यही सोचकर उसने आंखें बंद कर ली। जिस भय ने उसे सुलाया, उसका आधार तो कोई नहीं। बाबा वहां है ही नही।

जो वास्तव में नहीं है। सुनते ही बच्चा उसकी कल्पना कर बैठता है। उसके वहा आने या होने की बात सच मान लेता है। तभी डरता है। वास्तविकता यह है कि इस भय का आधार कोई नहीं। केवल कल्पना मात्र है।

भय से हानि

भयभीत हो जाने से, डर जाने से, एक बार से ज्यादा बार डराने से बच्चे का मन कमजोर हो जाता है। वह डरपोक हो जाता है। उसे काल्पनिक बात खाने को दौड़ती है। उसमें आत्मविश्वास नहीं रहता। वह हर दिन पिछड़ने लगता है। आगे बढ़ने का उत्साह उसमें से गायब हो जाता है।

आदर्श पेश हो

किसी बात के लिए यदि किसी को रोकना है। कुछ समझाना है। सिखाना है। उसकी दिशा में मोड़ लाना है तो क्यों कहना कि वहां भूत है। हौवा है। या ऐसा करके यह हो जाएगा।

अच्छा यही है कि आप जैसा बच्चे को बनाना चाहते हैं, वैसा बनकर दिखाओ। उसके सामने आदर्श पैदा करो। उसे प्रेरणा देनी है तो डराकर नहीं। धमकाकर नहीं। डर पैदा करके नहीं। प्यार से, तरीके से, समझ से, विचारों से उसे सही रास्ते पर लाओ। भयभीत करके नहीं।

यदि ढंग से किसी की राह बदलनी है तब तो मेहनत करनी पड़ेगी। परिश्रम करना होगा। इसमें समय भी लग सकता है। मगर यही रास्ता ठीक है। समझा कर चलाने वाला। डराकर, भयभीत करके नहीं।

कैसे मिले भय से छुटकारा

* यदि बच्चा भय में जीता रहेगा तो उसका शरीर सूखकर कांटा हो जाएगा।
* वह जीवन में तरक्की नहीं कर पाएगा।
* लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होगी।

* वह दूसरों से सदा पिछड़ता चला जाएगा।

के लिए

(क) यदि बच्चे के मन में किसी ने झूठा डर बिठा रखा है तो उस डर को समझकर, उसे निकालें।

(ख) बच्चे को अच्छी पौष्टिक खुराक दें, अच्छा वातावरण दें। बौद्धिक विकास करने का प्रयत्न करें। उसे झूठी भ्रांतियों से ऊपर उठने की बात समझाए।

(ग) समाज में उसे ऊंचा सिर करके चलने को कहें। हालात का मुकाबला करने की बात कहें।

(घ) यदि बच्चा भयभीत रहता है तो उसे धमकाएं नहीं। उस पर क्रोध न करें। बल्कि उसे प्यार दें। उसे समझाएं। उसे भयरहित करने के लिए अपने करीब लाएं। उसके मन में बैठे किसी भी भय को मिथ्या बताएं। उसे निडर करें।

(ङ) बच्चा नहीं सो रहा, नहीं खा रहा, नहीं पी रहा तो क्या, नींद आने पर सो जाएगा। भूख लगने पर खा लेगा। जब प्यास तंग करेगी तो पी भी लेगा। उसे झूठी बातें कहकर, आधाररहित साधू बाबा, हौवा, भूत आने की बातें कहकर उसे मत डराएं। उसका दिल कमजोर न करें। छोटा लाभ पाने के लिए बड़ी हानि न होने दें।

(च) बच्चे को भयरहित करें। निडर बच्चों के साथ खेलने को कहें। निर्भीक बच्चों का साथ दिलवाएं। यदि वह साहसी बच्चों में रहेगा तो उसमे भी साहस के अंकुर फूटेंगे।

(छ) ऐसा भी कहां संभव है कि बच्चे का भयवाले वातावरण से वास्ता ही न पड़े। कभी-कभार उसे भय का मुकाबला करने दें। मगर उसका मनोबल बनाए रखें। ऐसा कर आप उसमें साहस की जड़ें मजबूत करेंगे।

बालकों की गाथाएं

अपने बच्चे को साहसी बनाने के लिए भय से दूर रखने के लिए, निडर पैदा करने के लिए, हर उल्टी-सीधी व भयानक स्थिति का मुकाबला करने लिए, उसे वीर बालकों की गाथाएं पढ़ने को दें। उनकी कहानियां सुनाए। नहीं होता यह बताएं। लाभ होगा।

बच्चों का पथ-प्रदर्शन जरूरी

जो माता-पिता बच्चों की ओर ध्यान नहीं देंगे, उनके बच्चे जरूर बिगड़ेंगे। वे जी-भरकर खेलेंगे। पढ़ने को मन हुआ तो पढ़ लिया। नहीं हुआ तो किताबें मुह ताकती रह जाएंगी। जब बच्चे हाथ से निकल जाएंगे तो माता-पिता को होश आएगी। मगर तब बहुत देर हो चुकी होगी।

आरंभ से ही

जो माता-पिता अपने बच्चों पर आरंभ से ही नजर रखेंगे, वे उन्हें सीधी राह पर चला सकेंगे। नियंत्रित रख सकेंगे। अपने कहने के अनुसार चला सकेंगे। इससे बच्चे बिगड़ेंगे तो नहीं, बल्कि बनकर चलेंगे। कुछ कर लेने की क्षमता आ जाएगी उनमें। कोई अच्छी लाइन पकड़ कर वे अपना जीवन सुधार सकेंगे। यदि पहले से ध्यान नहीं दिया, मगर अचानक जीवन बनाने की सोचें, तो नहीं बन पाएगा। अतः जब बच्चा पेट में है, तभी से सद्विचार, सद्चरित्र, सद् संस्कार रोपित करने आरंभ कर दें। कभी ढील न आने दें। जिसे इस दुनिया में लाना है या लाए हो, उसकी पूरी जिम्मेदारी आप पर है। इसे मत भूलें।

देर हो चुकी

जो माता-पिता यह शिकायत करते हैं कि उनका बच्चा सारा दिन खेलता रहता है। देर तक घर नहीं आता। बुलाने पर भी अभी नहीं, अभी नहीं, कह कर कहना नहीं मानता। देर हो चुकी है आपके सोचने में, बुलाने में। अच्छा होगा जो आप शुरू से उसकी रस्सी बड़ी ढीली न रखें। उसे नियंत्रण में रखे। ऐसा कर आप बच्चे का हित कर रहे हैं अहित नहीं बच्चे की उपेक्षा न करें



बच्चे को

ाप अपने घरेलू कार्य में बहुत व्यस्त रहती हैं फिर भी आपव
ामय तो निकालना ही होगा। यदि वह कोई प्रश्न, कोई समस्य
ापके पास आता है तो हाथ का काम रोक दें। उसकी सुने
ा हल आप निकाल सकें तो बहुत अच्छा। यदि किसी कार
ो समझ से बाहर का है। तो...तो भी उसे प्यार से इनका
यापक से पूछने को कह दें, ऐसा नहीं कि उसने पूछा औ
देखे ही उसे डांटना शुरू कर दिया। उसे बिना कारण, बिन
फटकार देना आपके लिए ठीक नहीं। इससे बच्चा विद्रोह
आपको अपना शुभचिंतक नहीं मानेगा। दुश्मन समझने लगेगा
ा है।

जिज्ञासु प्रवृत्ति को रोकें नहीं

माना कि आप नौकरी में जाती हैं। थककर लौटती हैं। घर का काम भी सभालना या करना है। पिताजी कहीं नौकरी-दुकान-फैक्ट्री में कार्य करते हैं। घर देर से पहुंचते हैं। थके होते हैं। परेशान भी रहते हैं।

इसका अर्थ यह नहीं कि आप बच्चे की उपेक्षा करें। उसे अपने पास न बिठाएं। उससे बातें न करें। उसके होमवर्क, स्कूल की बात न पूछें। उसके मित्रो का जिक्र न करें। उसकी सेहत, उसके वस्त्र, उसकी जरूरतें न जानें। उसकी जिज्ञासा शांत न करें। उसके मन में उठी बातों को दबा दें। ऐसा कभी न करे। ऐसा कर आप उसकी जिज्ञासु प्रवृत्ति को रोक देंगे। दबा देंगे। उसका अहित करेंगे। बल्कि वह जो भी कहे, जो भी पूछे, जो भी सुनाए, उस ओर ध्यान दे। यह उस पर अहसान नहीं। आपका फर्ज है।

त्रुटिपूर्ण व्यवहार

यदि आप बच्चे की अवहेलना करते हैं। उसकी उपेक्षा करते हैं तो यह आपका सद्व्यवहार थोड़े ही है। यह आपका त्रुटिपूर्ण व्यवहार है। इससे बच्चा जिद्दी बन सकता है। वह चिड़चिड़ा हो सकता है। वह धृष्ट हो सकता है। वह बिगड़ सकता है। विद्रोही प्रवृत्ति वाला हो सकता है। उसका तर्क-वितर्क आपके व्यवहार के विरुद्ध हो सकता है।

घबराएं नहीं

यदि ऐसे हालात पैदा हो ही गए हैं। बच्चा पटरी से उतर गया है। आप ही इसके जिम्मेदार हैं। आप चाहे माता हैं या पिता। या दोनों। बच्चा बिगड गया है तो भी घबराएं नहीं। हिम्मत न हारें। हौसला बनाए रखें। निकल चुके वक्त को छोड़ दें। अब भी संभलें। अगला वक्त संभालें।

आपको इस समस्या को हल करना है। चतुराई और बुद्धि से काम लेना है। सख्त नहीं होना है। कठोर नहीं बनना है। घबराना नहीं है। बल्कि हिम्मत रख, प्यार से काम लें, धैर्य रखें, मीठे शब्दों का सहारा लें, बच्चे को अपने करीब लाएं। उसे अपनत्व दें। उसे धीरे-धीरे बदलना है। रातोंरात तो वह अच्छा हो नहीं सकता। न ही वह एक रात में बुरा हुआ था। न ही एक रात में सुधरेगा। धीरज धरें। उसके विद्रोह पर स्वयं क्रोधित न हों। शांत रहें। शांति मन से सोचे।

उसकी समस्याओ को हल करे उसकी बातो पर विचार कर उसके जख्मो पर मरहम लगाएं। पट्टी बांधें। ठीक करें। कुरेदें नहीं।

समझाना-बुझाना जरूरी

बच्चे का व्यवहार गलत है। उसकी आदतें गंदी हैं। संगत ठीक नहीं हे। बात तमीज से नहीं करता। व्यवहार अच्छा नहीं है। शिष्टाचार से दूर खड़ा है। तो भी आप धीरज रखें। शांत बने रहें। बिगड़े को और न बिगाड़ें। उसे प्यार से समझाएं। अपने पास बिठाएं। उसकी पीठ सहलाएं। उसके कंधे पर हाथ रखें। समझा-बुझाकर बुरे कामों का बुरा नतीजा बताएं। अच्छा बनने की शिक्षा दें। उसे अपना बनाने में कोई कसर न रखें।

ऐसा करते हुए हम उसकी ठीक-गलत बात का समर्थन न करें। अच्छाई-बुराई समझाते हुए, कुछ मान लें, कुछ छोड़ दें। कठोर न हों। मगर हर बात के लिए झुकें भी नहीं। यदि वह किसी बात पर अड़ा है, जिसे आपका मन ठीक नही मानता। ऐसे में ठोंककर इनकार न करें। बल्कि उस बात को, उस मांग को कुछ समय के लिए टाल दें। जब वह अच्छा बनता जाएगा तो हो सकता है, अपनी जिद छोड़ दे। अपनी मांग से पीछे हट जाए।

हित-चिंतन ध्येय हो

बच्चे को समझाते समय, उसकी मांग मानते समय, उसकी जरूरतें पूरी करते समय आपके सम्मुख बच्चे का हित-चिंतन ही ध्येय हो। आपमें लचीलापन भी इसलिए आए कि बच्चे का हित ही हो। अहित नहीं। यदि आप हृदय से यही सोचकर चलेंगे तो आपके मन को शक्ति मिलेगी। आप वक्त की नब्ज पहचान सकेगे। आप बीच का रास्ता आसानी से खोज लेंगे। बच्चे की बिगड़ने की रफ्तार रोक सकेंगे। धीरे-धीरे आपका बच्चा अच्छा भी बनने लगेगा, बस आपको धैर्य रखना है। क्रोध नहीं करना है।

अकेले न छोड़ दें

बच्चों को अकेलापन महसूस न होने दें। आज परिवार छोटे हैं। पति-पत्नी और एक बच्चा। या फिर दो ही बच्चे। बच्चे को अकेला न छोड़ें। उसका ध्यान रखे। उससे बातें करें। उसका मन लगाएं। कुछ सुनें, कुछ सुनाएं। अकेला बच्चा परेशान हो सकता है। बोर हो जाता है। उससे लाड़-प्यार कर, बातचीत कर, खेल-खिलौने देकर, उसके साथ कुछ देर खेलें। उसे सहारा मिलेगा। सुरक्षा मिलेगी। असुरक्षा का भाव नहीं जागेगा।

ईर्ष्या का भाव न जागे

मान लो घर में उसका एक भाई या एक बहन भी हैं। वे दो हैं। ऐसा न हो कि आप उसे कम तथा उसके भाई या बहन को अधिक चाहते हैं। अधिक प्यार करते हैं। अधिक लाड़ लड़ाते हैं। इससे वह अपनी उपेक्षा समझेगा। वह है भी ठीक। वह नहीं चाहता कि उसे प्यार न मिले। सारा प्यार उसकी बहन या भाई को मिले। वह ईर्ष्यालु हो उठेगा। अपने भाई या बहन को अपना दुश्मन मानेगा। आपको भी पराया समझेगा। अपना नहीं। यह वक्त कभी न आने दें।

कभी, जब एक ही बच्चा है। पति-पत्नी आपस में खूब प्यार करते हे। बतियाते हैं। चाहते हैं। मगर नन्हा देखता रह जाता है। उसकी ओर कोई ध्यान नही देता। न मां, न बाप। यह बच्चे की स्पष्ट उपेक्षा है। बाल-बुद्धि भी इसे समझ जाती है। तब उसे मां अच्छी नहीं लगती। कभी मां अच्छी लगती है तो पिता के प्रति ईर्ष्या जाग जाती है। यह अवस्था बच्चे के विकास में रुकावट बनेगी। उसे न तो पिता अच्छे लगेंगे न मां ही। ऐसा करने से बच्चे का शारीरिक तथा बौद्धिक विकास नहीं हो पाएगा।

रहस्यों पर से पर्दाफाश

कई बार नाराज, क्षुब्ध, ईर्ष्या से ग्रस्त बच्चा अपने मां-बाप को अपना नही समझने लगता। वह आसपास में, पड़ोसियों से प्यार ढूंढ़ता है। उनका प्यार पाकर घर के भेद खोल देता है। रहस्यों पर से पर्दाफाश कर देता है। आपके रिश्तेदार, पडोसी, प्रतिद्वंद्वी इसका अनुचित लाभ उठाएंगे। झूठा प्यार जतलाकर, मिठाई या खाने को कुछ और देकर राज उगलवाते जाएंगे। इससे परिवार को बहुत क्षति होगी। ऐसी स्थिति न आने दें, तभी अच्छा रहेगा।

कड़वी-मीठी बातें

अपने प्रतिद्वंद्वियों को अवसर न दें कि वे आपके बच्चे को लालच देकर, कुरेद-कुरेद कर घर की कड़वी-मीठी बातें जान सकें। जब इस बात का भेद खुलेगा, आप तक बात पहुंचेगी, आप बच्चों पर कहर ढाने लगेंगे। यह और भी बुरा होगा। अपना ही बच्चा, अपने ही घर में, अपने ही मां-बाप को अपना दुश्मन मानने लगेगा। आपकी मार-पीट, आप द्वारा प्रताड़ना उसे विद्रोही बना देगी। यदि उसे सुधरना भी होगा तो नहीं सुधरेगा। आप भी सिर पीटकर रह जाएंगे।

वात्सल्य की जरूरत

यदि घर के राज बच्चे ने किसी पराए से कह दिए हैं तो भी उसे पीटें

नही, मारे नहीं। गाली-गलौज न दें। प्रताड़ना न करें। सहृदय होकर काम ले। उसे वात्सल्य बांटें, प्यार बांटें। अपना बनाने का प्रयत्न करें। प्यार से समझाए। क्रोध से नहीं। स्थिति में सुधार लाने का प्रयत्न करें। फिर से बिगाड़ नहीं करे। पहले से अधिक बिगाड़ नहीं होना चाहिए। यदि आप चाहें कि बच्चा एकाएक सुधर जाए। आंख बंद करते या खोलते ही वह आपसे स्नेह जतलाने लगे। ऐसा नही होगा। अब उसे सुधारने में, अपने करीब लाने में, पड़ोसियों से दूर करने मे वक्त लगेगा। धीरज से काम लें। आपकी सफलता अवश्य होगी।

खेलने का समय अवश्य दें

यदि बच्चा आपकी आज्ञा में है। आपका कहा मानता है। इसका अर्थ यह नही कि आप उसे हर समय पुस्तकों से जूझने को कहती रहें। उसके लिए खेलना उतना ही अनिवार्य है, जितना पढ़ना। उसका केवल मानसिक विकास काफी नहीं है। केवल बौद्धिक विकास की न सोचें। उसे शारीरिक विकास भी चाहिए। यदि शारीरिक विकास रुक जाता है तो मानसिक या बौद्धिक विकास की गति कम हो जाएगी। कभी रुक भी सकती है। अतः अपने लाडले को खेलने भेजें। घर मे भी खेलता है और कुछ उथल-पुथल करता है तो भी नाराज न हों। उसे खेलने दे। कुछ बिगाड़ कर बैठता है तो भी कोई बात नहीं। इसे सहज भाव से ले। बच्चे की सोच, प्रवृत्ति ही ऐसी होती है। थोड़ा समझाने पर, या अपने ही अभ्यास से उसमें परिवर्तन आ जाएगा। जो भी हो, उसके लिए आयु के अनुसार खेलना जरूरी है। जरूर खेलने का समय दें। उसे रोकें मत।

आप भी सहयोग दें

कभी-कभार बच्चे के खेल में आप भी शामिल हों। उसका साथी बनकर, मित्र बनकर उसके साथ खेलें। उसकी मदद करें। उससे पराजित होकर उसका उत्साह बढ़ाएं। इसे उसकी जीतने की इच्छा बढ़ेगी। वह विजयी होने की आकाक्षा पालेगा। अच्छी बात है। बच्चे के खेल में, खेल से मिलने वाली खुशी में आप भी शामिल हो जाएं। बड़ा मजा आएगा। बच्चा खूब उत्साहित होगा और आनंदित होगा। इससे उसका चहुंमुखी विकास होगा।

उचित-अनुचित का ज्ञान

छोटा बच्चा हर बात के लिए माता-पिता पर निर्भर है। उसे उचित-अनुचित का ज्ञान नहीं होता। यह ज्ञान आप ही करा सकते हैं। उसे तो जो आसान लगेगा, प्रिय लगेगा, आनंद देने वाला लगेगा, वह उसे ही ठीक मानेगा। अपनाएगा। प्रसन्न

होगा मगर नही यह बाल बुद्धि है उसे अच्छे बुरे का पता नही आपने दुनिया देखी है। आपका अनुभव व्यापक है। अतः उसे जरूर बताए कि क्या ठीक है तथा क्या गलत। आपकी छत्रछाया में बच्चा एक उत्तम नागरिक बन सके, यही आपका प्रयास होना चाहिए।

मनमानी नहीं कहते

आपके दिशा-निर्देश में चलता हुआ बच्चा बहुत बातें सीख लेता है। उचित-अनुचित को जान लेता है। माता-पिता, गुरुजनों तथा समाज के प्रति उसका क्या दायित्व है, यह सब उसे पता चल जाता है। वह इसी के अनुसार चलता है।

चूंकि अब उसका अपना ज्ञान भी है, अनुभव भी है। आयु में भी पहले से बड़ा है। अतः कई बातों में वह अपने आप निर्णय लेने लगता है। यदि वह ऐसा करता है तो इसे मनमानी का नाम नहीं देना चाहिए। यह तो उसकी बुद्धि का विकास है जो वह कुछ निर्णय स्वयं लेने लगा है।

निर्णय छोटा ले या बड़ा। कोई भी हो। कई बार निर्णय ठीक होता है। कई बार गलत भी हो जाता है। यदि बालक का लिया कोई निर्णय गलत भी हो जाए तो उसे उसकी नासमझी मत कहें। आज गलत फैसला किया है तो कल को ठीक भी उसी को करना है। उसे निरुत्साहित न करें।

दूसरों पर निर्भर नहीं

उसे लाभ-हानि के बारे में जरूर बताएं। मगर उस पर बिलावजह दबाव न डालें। उसे पनपने दें। कुछ करने दें। वह समय आने पर दक्ष हो जाएगा। दूसरों पर निर्भर नहीं रहेगा। बच्चे को कुछ समझाना ही है तो आदेशात्मक न कहकर मित्रवत् कहें। उसके विचार भी सुनें। उसने ऐसा क्यों किया, वह बताएगा। उसकी सुने। अपनी राय दें। विचारों में आदान-प्रदान होने से आपका बच्चा अपने सारे कार्य स्वयं करने में सक्षम हो जाएगा। दूसरों का मुंह नहीं ताकता फिरेगा।

खर्चीली आदत ठीक नहीं

आपका बच्चा स्कूल नहीं जाता। समझाने पर भी नहीं मानता। आप उसे लालच देती हैं। पैसे देकर स्कूल भेजती हैं। हो सकता है यह आपकी विवशता हो। ध्यान रहे कि बच्चों की आदतें न बिगाड़ें। वे फिजूलखर्ची की आदत न डाल लें। रोजाना पैसे लेकर चाट, समोसे, पकौड़ी, चने खाने लगें। ये मक्खियों वाले, बीमार करने वाले भी हो सकते हैं। गंदगी वाले भी हो सकते हैं। प्लेटें व चम्मच गंदे या जूठे भी हो सकते हैं।

आप समझदारी से काम ल बच्चा तो चाहेगा कि उसे पैसे रोजाना मिलें पहले से ज्यादा मिलें। उसे ऊल-जलूल खाने की मौज बनी रहे। मगर आप अपना हाथ पीछे खींचें। बढ़ाने की बजाय घटाती रहें। उसकी खाने-पीने की या अन्य जरूरतें वैसे पूरी करें। साथ में कुछ दे दिया करें। कभी फल, कभी घर की बनी चीज। कभी बाजार से लाकर, पैक करके साथ दें। उसकी रुचि पैसे खरचने से हटाएं। ऐसा पैक सामान, फल आदि सदा एक-सा नहीं। अदल-बदलकर देना ठीक रहता है। इससे यह अरुचिकर नहीं लगता।

घर में बाल-आयोजन

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने घर में 'बर्थ-डे' या कोई अन्य आयोजन करती रहें, ताकि बच्चे मिल-बैठकर हंसते रहें। नाचें, खेलें, गायें। आपस मे घुल-मिल जाएं। उनकी कई दबी हुई इच्छाएं पूरी हो सकती हैं। बच्चे का मित्रो में सम्मान बढ़ता है। संतुष्टि आती है। ऐसा करना कोई खर्चीला नहीं होता। साल में दो-एक बार कर लें। कभी कोई अन्य भी आपके बच्चे को बुला लेगा। उसको भी अच्छा लगेगा।

समझा दें बच्चों को

बच्चों को पास बिठाएं। प्यार से समझाएं। एक दिन में तीन रुपये लिये तो एक महीने में सौ रुपया (लगभग) हो जाता है। सौ रुपये उसके लिए अलग रख दें। महीने में, जब उसे कोई बड़ी चीज खरीदनी हो, कोई कपड़ा, इत्यादि, कुछ भी। वह इन पैसों से खरीद ले। उसे लगेगा कि उसकी बचत से यह चीज बन गई। यह चीज उसकी अपनी ही हुई। अपनी सेविंग की। अपनी कमाई की ही समझें।

इससे बच्चे का उत्साह बढ़ेगा। उसे अच्छा लगेगा। भविष्य में भी वह 'बचत-करने' की प्रवृत्ति पाल लेगा।

'मित्रता' खरीदें मत

जो माता-पिता बच्चों को प्रतिदिन, खुले हाथों पैसे देते हैं। वे बहुत बडी गलती करते हैं। बच्चे इन पैसों से कुछ लड़कों को चीजें खिलाते हैं। वे इसी आकर्षण के कारण उनके नजदीक आते हैं। नजदीकी मित्रता में बदल जाती है, मगर यह तब तक रहती है, जब तक वह उन्हें चीजें खिलाता रहता है। यह ठीक नही होता।

आपका बच्चा पैसे खर्च कर, चीजें खिलाकर मित्रता खरीदने की आदत न

पाले अपन गुणो से अपनी योग्यता से मित्र बनाने चाहिए पढाई मे अच्छे होकर रोजाना का होमवर्क रोज करके, अपना पाठ याद करके, बच्चो मे, मित्रो मे अपनी जगह बनाए। गुणों के कारण मित्र बनें। खाने के लालच में नहीं। तब ही अच्छा रहेगा।

मस्तिष्क का क्रमिक विकास

बच्चों को केवल किताबी कीड़ा बनाना ठीक नहीं। उन्हें हर समय स्कूली पुस्तकों में न उलझाए रखें। बल्कि बाल पुस्तकें, खेलों की जानकारी, विज्ञान संवधी जानकारी देते रहें। उन्हें अपनी पुस्तकें पढ़कर खिन्नता न होने लगे। वे ऊब न जाएं। उन्हें हर प्रकार का ज्ञान मिलता रहे। इसमें आप सहयोग दें तथा दुनिया मे क्या हो रहा है, इस बात का उन्हें पता चलते रहना चाहिए। ऐसा कर आप बच्चों के मस्तिष्क का क्रमिक विकास कर सकते हैं।

देश की अमूल्य निधि

बच्चा देश की अमूल्य निधि है। यह बात हर माता-पिता के दिमाग मे बेठी होनी चाहिए। आज का बच्चा कल का नागरिक है। भारत का निर्माता हे। देश के प्रति वह अपने कर्तव्य को समझे। वह योग्य बच्चा, अच्छा विद्यार्थी, बढिया नागरिक बन सके, इसमें माता-पिता की भूमिका बहुत अहम होती है। मात-पिता को चाहिए कि बच्चे को सीधी राह पर चलाएं। कभी भी राह से भटकने न दे। यदि उन्होंने अपने कर्तव्य को ठीक से न निभाया तो उस बच्चे का नहीं, भारत का भविष्य धूमिल हो जाएगा।

पूर्वजों की जानकारी

माता-पिता अपने बच्चे को अपने परिवार के बारे में, खानदान के बारे मे, पूर्वजों के बारे में जानकारी देते रहें। साथ ही देश की उन महान् हस्तियों के बारे में जिन्होंने धर्म की, देश की रक्षा में अपना योगदान दिया। जिनके कारण हम अपने आप को एक स्वतंत्र देश का नागरिक कह सकते हैं। उनकी जीवनी का बच्चों को ज्ञान हो। उनके आदर्शों को जानें। अपने जीवन में अपनाकर, जीवन सफल करें, तभी माता-पिता का सिर ऊंचा हो सकेगा।

आज्ञाकारी बनें बच्चे

बच्चों का आज्ञाकारी न होना, एक बहुत ही बुरी बात है। बहुत बुरी आदत है। मा-बाप के लिए सिरदर्द। मां-बाप अपने बच्चे पर अपना पूर्ण अधिकार मानते है। बच्चे, दुनिया की हवा के साथ चलते हुए, अपने आपको अपनी इच्छानुसार चलाना चाहते हैं। वे वही करना चाहते हैं जो उन्हें ठीक लगे। वह ऐसा कोई भी कहना नहीं मानना चाहते जो उन्हें अच्छा न लगे। जो असुविधाजनक लगे। कठिन हो। वे तो सरल कार्य करना चाहते हैं। उनके द्वारा आज्ञा न मानने से, माता-पिता के दिल पर क्या गुजरती है, उन्हें इससे कोई सरोकार नहीं। मां-बाप का मन दुखता है तो दुखता रहे। दिल टूटता है तो टूटता रहे। यह बहुत बुरी बात है। बच्चों का इस प्रकार की प्रवृत्ति पालना घातक होता है। इस पर रोक तो लगनी ही चाहिए।

बच्चों के भविष्य की चिंता

माता-पिता को बच्चों के भविष्य की चिंता होती है। इसीलिए वे उनको अच्छी बातें सिखाना चाहते हैं। अच्छे कार्य को करने को कहते हैं। जब बच्चे मा-बाप की इच्छानुसार नहीं चलते, वे अवज्ञाकारी हुए। आज्ञाकारी नहीं । यह स्थिति माता-पिता के लिए बड़ी दुखद होती है। मगर वे कुछ कर नहीं सकते। सुधारने की कोशिश में प्रताड़ना करते हैं तो बच्चा जिद्दी हो जाता है। थोड़ी ढील करें तो और भी बिगड़ जाने का डर रहता है। भविष्य बनना तो क्या, और भी धूमिल हो जाता है।

बच्चों की भलाई

माता-पिता बच्चे को जो कुछ कहते हैं, उसके पीछे बच्चे की भलाई छिपी होती है। यदि बच्चा इस बात को न समझे, बल्कि इसे माता-पिता द्वारा की जा रही ज्यादती कहे तो बच्चे का भविष्य दांव पर लगेगा ही। मां-बाप को अपने



बच्चे को आज्ञा देने में कोई आनंद नहीं मिलता। बल्कि वे इसे अपना
है। इस पर भी यदि बच्चा कोई नाराजगी दिखाए तो यह उसकी

आज्ञा-पालन सुगम

माता-पिता द्वारा आज्ञा देना, किसी काम के लिए कहना, कोई
बल्कि यह कठिन कार्य है। क्योंकि कहने से पूर्व उसमें निहित गु
को सोचना पड़ता है। बच्चे के भविष्य पर, कैरियर पर इसका क्या
यह सोचना पड़ता है। जिम्मेदारी मां-बाप पर आ जाती है, जो अ
काम को कहते हैं। निर्देशित करते हैं। कुछ अच्छा परिणाम न निकल
जवाब भी उन्हें देना पड़ेगा। तभी तो कहा है कि आज्ञा देना कठि
का पालन करना आसान है। आज्ञा-पालन में तो केवल काम पूरा
है। लाभ-हानि के बारे में, परिणाम के बारे में कम सोचना होता है
आज्ञा का पालन न करे तो माता-पिता दुखी होंगे ही। इसलिए बच्च
कि अपने माता-पिता में निष्ठा रख कहना जरूर मानें।

स्वभाव से बच्चा आज्ञाकारी हो

हमारा परिवार, हमारा समाज, हमारे रहने का तौर-तरीका ऐसा है जिसमे हम बच्चे को स्वभाव से आज्ञाकारी मानते हैं। उसे कहना मानते देखना चाहते हे। इसमे मां-बाप को बड़ी खुशी होती है। आज्ञा-पालन में बच्चों की सुरक्षा निहित हे। बच्चे की निश्चिंतता है। बच्चे को सुख मिलेगा। सच कहें तो बच्चे की सफलता का राज ही उसकी आज्ञा-पालन की आदत है। वह इसे निष्ठा के साथ अपनाए। उसे कभी असफलता नहीं मिलेगी।

कौन सिखाता है आज्ञा का उल्लंघन करना ?

यदि हम इस बात को पूरी तरह मान लें कि बच्चा स्वभाव से ही आज्ञाकारी हे, तब... जो बच्चे आज्ञा का पालन नहीं करते, उन्हें ऐसा करने के लिए कौन प्रेरित करता है, यह बात जानने की है।

कौन नहीं जानता कि बच्चे की अच्छी या बुरी आदत का जिम्मेदार हमारा घर है। हमारा परिवार है। हमारा वातावरण है। जहां बच्चा पलता है, रहता है। खाता-पीता है, सीखता है। उसकी हर आदत का निर्माण अधिकतर घर मे ही होता है। मां-बाप के संपर्क में। बाहर बहुत ही कम लोगों के संपर्क में। इसलिए कहना होगा कि उसकी अच्छी या बुरी आदतों के जिम्मेदार मां-बाप ही हैं। यदि बच्चा आज्ञाकारी है तो मां-बाप के कारण। आज्ञा का उल्लंघन करता है तो मां-बाप के कारण ही। भले ही मां-बाप सीधे तौर पर उसको बुरी आदतें न सिखाए। आज्ञा का उल्लंघन करने को न कहें। पर घर में सीखा आचरण, मां-बाप के दिए सस्कार रंग ला ही देते हैं।

आदतों की नकल

बच्चा जो देखता है, वही सीखता है। जैसा घर में बड़े करते हैं, वैसा ही करने की कोशिश करता है। विशेषकर मां-बाप की तो वह नकल किया करता है। इसलिए मां-बाप को और भी जरूरी हो जाता है कि वे अच्छा आचरण रखें। अच्छा वातावरण दें। जैसा बच्चे को बनाना चाहते हैं, वैसा ही व्यवहार करें।

बच्चे को नहीं मालूम कि क्या अच्छा है, क्या बुरा। कौन-सी आदत अनुकरण करने योग्य है, कौन-सी नहीं। उसके लिए तो मां-बाप गलत हो ही नहीं सकते। वे जैसा करेंगे, बच्चा उसी की नकल कर अपनी राह बनाता जाएगा। मां-बाप ने कुछ गलत ही किया हो तो भी बच्चे के लिए तो ठीक ही है। अतः संभल कर। उसके लिए माता-पिता आदर्श होते हैं।

माता-पिता भी आज्ञा का पालन करें

घर में दादा हैं। दादी हैं। या कोई अन्य बड़ी आयु का व्यक्ति भी। यदि बच्चे के माता-पिता, अपने माता-पिता की आज्ञा का पालन नहीं करते, उन्हें अपने बच्चे से अपनी आज्ञा के पालन की इच्छा नहीं करनी चाहिए। ऐसी उम्मीद भी नही रखनी चाहिए। बच्चे अपने मां-बाप की आज्ञा का पालन न कर, वृद्ध दादा तथा दादी का बदला ले ही लेते हैं। कहते हैं न--इस हाथ दे, उस हाथ ले। यदि वे अपने मां-बाप को अंगूठा दिखाने की धृष्टता कर देते हैं तो उनका बच्चा उन्हें भी अंगूठा दिखा दे तो कोई आश्चर्य नहीं।

पहले स्वयं सीखें

यदि आप चाहते हैं कि आपका बच्चा सिगरेट, बीड़ी, तंबाकू से दूर रहे, तब तो आपको भी इन सभी व्यसनों से दूर रहना होगा। पहले स्वयं अच्छा बनना सीखें, फिर बच्चे को अच्छा बनने को कहें। सिगरेट पीने वाला पिता अपने बच्चे को सामने बिठाकर कभी सिगरेट पीना नहीं सिखाता। मगर ऐसे बाप का बेटा अक्सर सिगरेट पीना सीख जाता है। पीता भी है। पहले चोरी से, छिपकर। फिर सामने, सरेआम। अतः स्वयं सिगरेट न पीकर ही बच्चे को इस गंदी आदत से दूर रख सकते हैं।

झूठ कभी न बोलें

यदि मां चाहती है कि उसका बेटा कभी झूठ न बोले...तो यह संभव भी है। बस उसे इतना करना होगा कि वह स्वयं कभी झूठ न बोले। बच्चा मां को कभी झूठ बोलते नहीं देखेगा तो स्वयं ही झूठ न बोलने की आदत डाल लेगा। झूठ से नफरत करने वाली, झूठ न बोलने वाली मां का बच्चा अक्सर सच ही बोलता है।

कहना और आज्ञा में अंतर

कोई भी बच्चा मां-बाप का कहना नहीं टालता। क्योंकि कहना सदा प्यार से होता है। नम्र शब्दों में होता है। अधिकार के साथ कहा जाता है। जबकि आज्ञा में आदेश होता है। दबाव होता है। कठोरता छलकती है। इसलिए बच्चा अपने माता-पिता का कहना तो नहीं टालता, मगर आज्ञा का उल्लंघन जरूर कर देता है। स्नेहपूर्वक कही बात को बच्चा जरूर मानता है। पूरी करता है।

बच्चा ही नहीं, माता-पिता भी रूठ सकते हैं

जब बच्चे की बात, बच्चे की मांग माता-पिता नहीं मानते तो कई बार वह रूठ जाता है। माता-पिता फिर से विचार करते हैं। और उसकी बात मान भी जाते हैं। उसकी मांग पूरी कर देते हैं। रूठा बच्चा फिर मान जाता है।

कभी-कभार मां-बाप को भी रूठने का हक है। वे कोई बात या कोई काम बच्चे से कहते हैं। बच्चा पूरी नहीं करता। ऐसे में यदि मां-बाप ही रूठने का उपक्रम करें तो कोई हर्ज नहीं। उनके रूठने पर अब बच्चा उन्हें मनाने लगता है। इससे पहले कि बच्चा थक-हार जाए, माता-पिता को मान जाना चाहिए। बच्चे को निराश नहीं करना चाहिए। जब बच्चा रूठे मां-बाप को मनाता है तब वह मा-बाप की बात भी मान जाता है, जिसे वह पहले नहीं मान रहा था।

रूठना, बच्चे के व्यवहार में सुधार के लिए

मां-बाप का रूठना बच्चे के व्यवहार में सुधार के लिए होता है। यदि बच्चा बात मानने को तैयार हो गया है, तो यह उसमें सुधार ही हुआ। और क्या चाहिए मा-बाप को। बच्चा अपनी बात छोड़ रहा है। जिद त्याग रहा है। कहना मान रहा है। यही काफी है।

बच्चा दुराचारी नहीं होता

जब तक बच्चे को यह विश्वास रहता है कि उसकी मां उसे प्यार करती है। उसका भला सोचती है। उसे चाहती है। बच्चा भी उसे खूब चाहता है। इसीलिए मा की बात को टालता नहीं, जरूर मानता है। इसी प्रकार वह पिता की बात भी नहीं टालता। मां-बाप प्यार से, अधिकार से जब कोई आज्ञा देते हैं तो बच्चे को यह आज्ञा भी नम्र निवेदन लगती है। वह जरूर मानता है। वह प्यार का भूखा होता है। दुराचारी नहीं। आज्ञा का उल्लंघन भी नहीं करना चाहता। यदि मा-बाप लगातार कठोरता से पेश आते रहें, तब गड़बड़ होती है। तब उल्लघन होता है।

अपने व्यवहार से असंतुष्ट न करें

माता-पिता का अपने बच्चे के प्रति व्यवहार अच्छा हो। प्रेमपूर्वक हो। उसे कभी यह न लगे कि माता-पिता उसे अपने से दूर रखते हैं। पूजा में जाना है तो बच्चा साथ हो। सिनेमा देखना है तो बच्चा साथ हो। बाजार जा रहे हैं तो भी बच्चा साथ ही हो। जो माता-पिता बच्चे को साथ नहीं रखते। एक साथ बैठकर खाना

नही खाते कही जाते है तो भी उसे साथ नही ले जाते उससे कटे कटे रहते है। बच्चे से दूरी रखते है। ऐसे मे बच्चा असतुष्ट रहेगा ही। आपका व्यवहार उसे अखरेगा। तभी वह आपको अपना नहीं मानेगा। आज्ञा का उल्लंघन करेगा। ऐसी स्थिति न ही आए तो अच्छा रहेगा।

बच्चा व्यस्त रहे तो ठीक

बच्चा खाली नहीं बैठ सकता। वह कुछ-न-कुछ करना चाहता है। यदि मा उसे व्यस्त रखे तो बच्चा बिगड़ नहीं सकता। उसका स्वभाव ही कुछ-न-कुछ करने का होता है।

माता-पिता जब बच्चे को व्यस्त नहीं रख पाते, तो बच्चा घर से बाहर निकलेगा ही। बाहर वालों का कहना मानने लगेगा। वे उसे कुछ खाने को देकर, काम करवा लेते हैं। ऐसे में वह उनके प्रभाव में अधिक हो जाता है। माता-पिता के प्रभाव में कम। इसीलिए वह मां-बाप का कहना नहीं मानता। आज्ञा का उल्लघन करता है। अतः उसे व्यस्त रखकर, प्यार से काम लेने की तरकीब अपनाए।

बच्चे की भी प्रतिष्ठा होती है

यदि माता-पिता कोई ऐसा काम कह दें जिससे बच्चे को शर्म आने लगे, तो इनकार कर देगा। उसकी गली में, स्कूल में, बच्चों में किसी स्तर की प्रतिष्ठा जरूर होती है। यदि उसे कोई ऐसा काम करने को कह दें, जिसे देखने वाले ओर भी हों तथा वह इसमें अपना अपमान समझे, तो वह इनकार कर देगा। मानने से इनकार कर देगा। आज्ञा का उल्लंघन करने में हिचकिचाएगा नही। क्योंकि यह आज्ञा किसी विशेष परिस्थिति में दी गई है, इसका उल्लंघन भी विशेष हालात में ही हुआ है, अतः इसे आदतन उल्लंघन नहीं मानना चाहिए। बल्कि मा-बाप ध्यान रखें कि बच्चे की प्रतिष्ठा को धक्का न लगे।

विपरीत आज्ञाएं

यदि मां एक आज्ञा दे तो पिता दूसरी। अब बच्चा दुविधा में फंस जाता है। किसकी आज्ञा माने, किसकी नहीं। ये विपरीत आज्ञाएं बच्चे को बिगाडने मे काफी रहती हैं। बच्चा जिस काम को, जिस आज्ञा को सरल मानता है, रुचिकर मानता है, उसे मान लेता है। दूसरे से इनकार कर देता है। कभी ऐसे हालात पैदा हो जाते हैं जो बच्चा दोनों की बात नहीं मानता, क्योंकि दोनों कहना मानना उसे अरुचिकर या कठिन लगता है इसलिए, माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को बिगड़ने न दें तथा आपसी समझदारी से काम लें। जब एक ने कोई आज्ञा दी

हो तो दूसरे को चुप रहना चाहिए।

बच्चे पर विशेष ध्यान

माता-पिता को चाहिए कि बच्चे पर विशेष ध्यान दें। उसे कुछ कहते समय, उससे बात करते समय प्यार से काम लें। अधिक कठोरता से पेश आना उसे बिगाड़ना ही होगा। अतः माता-पिता बच्चे को प्रेम से रखना सीखें। उसे महसूस न हो कि उसकी उपेक्षा हो रही है।

कुछ और बातें भी जरूरी हैं, इन्हें इस प्रकार दिया जा सकता है—

- बच्चे के करीब अश्लील साहित्य कभी न पहुंचने दें।
- वच्चे को बाल उपयोगी साहित्य दें ताकि उसके ज्ञान में वृद्धि होती रहे।
- बच्चे को अच्छी, देशभक्ति की, वीरों की कथाएं सुनानी चाहिए।
- बच्चे को गंदे वातावरण से दूर रखें।
- बुरी आदत वाले साथियों से बच्चे का संबंध-विच्छेद करवा दें।
- स्वयं अच्छे आदर्श पालें, जो बच्चे के लिए प्रेरणा बनें।
- बच्चे को कठोर नियमों के झमेले में न पड़ने दें।
- यदि बच्चे के कार्यकलाप बच्चे के लिए हानिकारक नहीं हैं तो उसे स्वतत्र रूप से वैसा करने दें।
- बच्चा नहीं चाहता कि उसे कोई बार-बार टोके। इसीलिए बच्चे की कुछ बातें अनदेखी कर छोड़ देनी चाहिए।
- यदि कोई ऐसी आज्ञा दें, जिसके पालन से बच्चे का स्थायी भला होने जा रहा है। ऐसी आज्ञा का कठोरता से पालन करवाएं। इसमें कोई नरमी न बरतें। क्योंकि बच्चे के भविष्य की भी तो आपको चिंता है।

प्रशंसा भी जरूरी

बच्चे से आज्ञा का पालन करवाना अच्छी बात है। प्यार से कहें और अपनी आज्ञा को पूरा करवा लें। मगर यह भी ध्यान रखें कि बच्चे की भी बुद्धि है। वह भी सोचता है। उसमें भी चयन करने की प्रतिभा है। अतः यदि वह अपनी बुद्धि से कोई अच्छा कार्य करता है तो उसकी प्रशंसा होना जरूरी है। इससे बच्चे का उत्साह बढ़ेगा। वह और भी अच्छे कार्य करेगा। अपनी बुद्धि का विकास कर, अपने जीवन को सफल बनाने का प्रयत्न करेगा। यही तो लक्ष्य है माता-पिता का भी।



मा-बाप का बचा-खुचा नियंत्रण भी बच्चे के ऊपर से उठ जाएगा।
र हो जाएगा।

छोटी-बड़ी शिकायत आना आम बात है। हर घर में ऐसी शिकायतें
ातया सब जगह। पर इसका अर्थ यह नहीं कि माता-पिता क्रोध
रे, फटकारें, अपमानित करें। यह सब बच्चा बरदाश्त नहीं करता।
जिद्दी हो जाता है। अतः सावधान रहें।

अनादर की भावना

बच्चे को भी बुद्धि होती है। वह भी सोचता है। उसे भी अच्छे-बुरे का थोड़ा-बहुत ज्ञान होता है। मगर मां-बाप उसके ज्ञान के किवाड़ बंद कर, अपनी हर बात उस पर थोपते जाएं तथा उसकी एक न सुनें तो बच्चा घुटन महसूस करने लगेगा। उसके मन में अपने माता-पिता के प्रति भी अनादर का भाव आ जाएगा। वह ऊपर से न सही, मन से उनसे घृणा करने लगेगा। एक दिन ऐसा भी आ जाएगा जब वह खुलेआम, सरेआम माता-पिता को ठोंककर जवाब देने लगेगा। अच्छा हो कि यह स्थिति न आए। इस स्थिति को टालना या न आने देना, माता-पिता पर निर्भर करता है।

हीनता की भावना

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होने लगता है, उसमें अपनी प्रकार का अहम् आ जाता है। वह अपने इस अहम् को ठेस नहीं पहुंचने देना चाहता। यदि फिर भी उसकी उपेक्षा हो। उससे कोई सलाह न हो। कुछ भी खरीदना हो जो शायद बच्चे के लिए ही हो, फिर भी इसमें उसकी राय न ली जाए। उसे महसूस होता है। वह इसमें अपना अपमान समझता है। माता-पिता को उसके भावों का पता लग जाने पर भी यदि वे उसकी परवाह न करें तो उसमें हीनता के भाव आ जाते है। ये हीनता के भाव उसके माता-पिता के प्रति व्यवहार पर असर करते हैं। और वह अभद्रता शुरू कर देता है। तब माता-पिता को अपनी गलती का अहसास होता है।

स्वतंत्र चिंतन

माता-पिता अपने विचारों से बच्चे की जीवनरूपी गाड़ी जरूर चलाएं क्योंकि उनका अनुभव व्यापक होता है। मगर पूरी तरह अपने विचार थोपना ठीक नही होगा। कुछ हद तक बच्चे को भी अपने विचार प्रकट करने की आजादी होनी चाहिए। उसका मानसिक स्तर तभी ऊंचा होगा यदि उसे स्वतंत्र रूप से सोचने का अवसर मिलेगा। बच्चे के प्रति माता-पिता तथा परिवार के अन्य सदस्यों को इस बात को मन में बिठा कर, बच्चे को सीमित स्वतंत्रता अवश्य दें तथा वह इस क्रम में जो करना चाहता है, उसे करने दें।

व्यक्तित्व पर बुरा प्रभाव

माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे वे सब सीखें, जिसकी उन्हें शिक्षा दी जाए। मगर वे ये नहीं करते कि वे सब बातें उनके अपने आचरण में भी

आनी चाहिए। वे नहीं चाहते कि जब वे बात कर रहे हों उनका बच्चा भी बात करे। उसमें हिस्सा ले। उनकी किसी से हो रही बातचीत में बच्चा अपने विचार रखे। या उन्हें टोके। मगर जब बच्चा किसी से बात कर रहा हो तब वे तुरत बीच में बोल पड़ते हैं। बार-बार बात करते हैं।

जब वे नहीं चाहते कि उनकी बातचीत में बच्चा टीका-टिप्पणी करे या अपने बाल-बुद्धि विचार रखे। फिर उन्हें भी चाहिए कि तब तक चुप रहें जब तक बच्चा अपनी बात कह रहा है। हां, जब बच्चा चुप हो जाए तब मां-बाप बोल सकते हैं। सुधार कर सकते हैं। मगर बोलते हुए बच्चे को रोकना-टोकना ठीक नहीं होता।

इसका अर्थ तो यह हुआ कि जैसा व्यवहार आप कराना चाहते हैं, वैसा करे भी।

प्रोत्साहित न करें

कई बार ऐसा होता है कि माता-पिता अपनी नासमझी के कारण बच्चे को गलत रास्ते पर ले जाते हैं। मजा लेने के लिए, दूसरों को नीचा दिखाने के लिए अपने बच्चे को अभद्र व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। आज वह दूसरों से अभद्र व्यवहार कर रहा है तो कल को आपसे भी करेगा। अत ऐसा न करें।

हो सकता है बच्चा अंत तक एकतरफा व्यवहार ही करे। मतलब यह कि वह दूसरों से अभद्र व्यवहार तो करे, मगर माता-पिता से नहीं। यह भी कोई अच्छी स्थिति तो नहीं। माता-पिता को आज नहीं तो कल वैसे ही शब्द सुनने पड़ सकते है।

जब बच्चा बाहर वालों से अभद्र व्यवहार कर रहा है तो मां-बाप भले ही खुश हों, पर उन लोगों की नजरों में यह बच्चा हमेशा के लिए गिर जाएगा। इस बच्चे में माता-पिता का सम्मान भी नहीं रहेगा। अतः बच्चे को अभद्र व्यवहार करने के लिए कभी प्रेरित न करें।

अच्छे मानवीय संबंध

यह माता-पिता का फर्ज है कि जैसे-जैसे बच्चा समझदार होता जाता है, उस समाज की कुछ अच्छी जरूरतों का, आवश्यक बातों का ज्ञान कराते रहे। अच्छे मानवीय संबंधों की जानकारी उन्हें दी जाए। बच्चे को यह भी बतला देना आवश्यक है कि अच्छे मानवीय संबंधों का असली आधार अच्छा व्यवहार होता है यदि अच्छा व्यवहार होगा तो मानवीय सबध स्वत ठीक बने रहेंगे।

अभद्र तथा असभ्य

बच्चों को हर समय टोकते रहना एक बहुत बुरी आदत है। माता-पिता ऐसा न करें। हां, जहां बच्चा गलत जा रहा है, उसे जरूर रोकें, मगर ढंग से। तरीके से। सीधा रोकना, क्रोध में आना, एकाएक थप्पड़ मार देना ठीक नहीं। यदि आप किसी के घर गए हैं। आपका बच्चा साथ है। उसे पहले ही समझा दे कि दूसरे के घर में जाकर कोई शरारत नहीं करनी है। जो कुछ खाने को मिले, उसे तरीके से खाएं। सलीके से पेश आएं। जूठन न छोड़ें। मुंह साफ रखे। हाथ साफ हों। उनके सोफा पर, पर्दो पर, इधर-उधर गंदे हाथ न लगाएं। यदि उस घर का कोई छोटा बच्चा शरारत करे तो भी स्वयं शरारत नहीं करनी है। उसके कार्य-कलापों का मजा तो लें, मगर स्वयं वैसा न करें आदि।

यदि किसी कारणवश आपका बच्चा फिर भी शरारत करने लगे तो भी उससे गुस्से न हों। इशारों से, प्यार से, धीरे से वैसा न करने को कह दे।

बाद में, रास्ते में, या घर आकर भी उसकी गलती के लिए उसकी पिटाई न करें। झाड़-झपाड़ भी न करें। बस, प्यार से उसे उसकी भूल का अहसास करा दे। वह इसे फिर से, या अगली बार कहीं न करे। इतना ही काफी है।

आयु को ध्यान में रखें

यदि बच्चा घर से बाहर कोई गलती करता है या घर में कोई गलत काम करता है, या अच्छा व्यवहार नहीं करता, तो भी धैर्य रखें। बच्चे की आयु, उसकी समझ, उसके दुनियावी ज्ञान को ध्यान में रखकर ही उससे कुछ आशा करें। वह आप जितनी बुद्धि, आप जैसी परिपक्वता, आप जितना अनुभव तो रखता ही नहीं। अतः आपके स्तर के 'एक्शन' तो कर नहीं सकता। हां, जरा ध्यान रखें कि उसकी जितनी आयु और समझ है, उसके मुताबिक वह गलत तो नहीं। यदि है, तो भी प्यार से, समझाकर उसमें सुधार लाएं। मारकर नहीं। यदि आप धैर्य रखेंगे। सहनशील होंगे तो उसमें सुधार लाना सुगम हो जाएगा।

समय बदल चुका है

एक समय था जब बहुत-सी बातें, बहुत-सी आदतें, बहुत-से काम हमें अखरते थे। मगर आज वक्त बदल चुका है तथा व्यवहार के अर्थ भी बदल गए हैं। हमें चाहिए कि आज बाप-बेटा बराबर में बैठकर बात करें, चर्चा करें। किसी भी बात के गुण-दोषों पर विचार करें। पहले जैसी रूढ़िवादिता नहीं रह गई कि बच्चे को बात करने का, टोकने का, अपने विचार रखने का हक नहीं। हमें बदलते

समय के साथ बदलकर बच्चे को अपनी बात कहने का अवसर देना चाहिए।

आज का समाज

पहले वक्त और था। आज का वक्त और है। सामाजिक परिस्थिति बदल गई है। रहन-सहन का ढंग बदल गया है। आज दूरदर्शन का जमाना है। बच्चे बहुत कुछ छोटे पर्दे पर देखते हैं। समाचार-पत्रों और पत्रिकाओं में बहुत कुछ आ रहा है। बच्चे आंखें बंद करके तो बैठते नहीं। कहीं-न-कहीं, कुछ-न-कुछ देखते है। इसका प्रभाव भी उनके मस्तिष्क पर जरूर पड़ता है। यदि वे कुछ करते हैं। उनके एक्शन को ऐसी दशा में अभद्र कहकर निरादर करना हमारी गलती होगी। हर बात का मूल्य बदल चुका है। हमें बदलते मानवीय संबंधों की वास्तविकता ओर सत्यता से मुंह नहीं मोड़ लेना चाहिए। हर वाक्य को, हर व्यवहार को आज के समय के अनुसार ही देखना, परखना और आंकना चाहिए। पूर्व काल के अनुसार नही।

भारत के कर्णधार—हमारे बच्चे

यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारे देश के कर्णधार हमारे बच्चे हैं। हमारे देश का भविष्य इन कल के नागरिकों के हाथ में हैं। अतः हमें इनके सद्व्यवहार, शिष्टाचार, संस्कारों को उत्तम रखना है तभी ये भारत को सही दिशा में ले जाएगे।

यदि इनका व्यवहार अच्छा होगा तब तो माता-पिता के साथ-साथ इन बच्चों का जीवन भी प्रेममय-सुखमय होगा। वरना दोनों को हानि होगी। पछताना होगा।

हमारा अपना व्यवहार अच्छा होगा तो कोई कारण नहीं जो बच्चे अच्छा व्यवहार न करें। हमें भी चाहिए कि बच्चे की भावनाओं को पहचानें, उनके मन की बातें जानें, उन विचारों का सम्मान कर वैसे ही हालात बनाएं जो उस बच्चे के अनुकूल हों। तब तो अवश्य ही उसका जीवन सुधरेगा तथा मां-बाप की प्रसन्नता का भी कोई ठिकाना नहीं रहेगा।

केवल अपने बच्चों का ही नहीं, सामूहिक रूप से सब बच्चों का, अपने बच्चों के मित्रों का आचरण सुधारने की कोशिश करनी चाहिए। उनके जीवन मे अच्छे विचार, अच्छे संस्कार रोपित करें। वे सब अच्छे हों। हमारे बच्चे उनके माता-पिता का आदर करें, उनके बच्चे हमारे साथ शिष्टचारपूर्वक पेश आएं। बच्चे भी आपस में, एक-दूसरे के साथ सद्भावना से, मित्रता से, मित्रता के गुणों से, तरीके व सलीके के साथ व्यवहार करें। इसका लाभ सबको होगा। समाज को होगा। देश भीं लाभान्वित होगा। पूरा मानव-समाज उत्कृष्ट हो उठेगा।

संकोच और बच्चा

सकोच बच्चे के विकास के लिए ठीक नहीं होता। जो बच्चा स्वभाव से संकोची हे वह अपने व्यक्तित्व का स्वच्छंद विकास नहीं कर सकता। यह गुण नहीं, अवगुण है। यह बच्चे के विकास में बाधक है। बालक रूपी फूल पूरी तरह खिल नही सकता। अपनी सुगंध बिखेर नहीं सकता। अपना जीवन सफल नहीं कर सकता। सासारिक रूप से सफल नहीं हो पाता। उसकी जीवन-पद्धति अहितकर ही होती है।

दुनियावी तौर पर, सांसारिक तौर पर लोग संकोची बच्चे को अधिक पसद करते हैं। इसे अच्छा गुण मानते हैं। यह संकोची स्वभाव शिष्टता का द्योतक माना जाता है। इसे अवगुण बिलकुल नहीं, गुण ही माना जाता है। ऐसे बच्चे की लोग प्रशंसा किया करते हैं। उन माता-पिता को भी मान देते हैं जिनका बच्चा सकोची होता है। अच्छे संस्कारों वाला, सुसंस्कृत मानते हैं।

भय से ग्रस्त

आमतौर पर माना जाता है कि संकोची बच्चा निडर नहीं होता। डरा-डरा-सा रहता है। भय से ग्रस्त होता है। उसके मन में, मन के किसी कोने में भय व्याप्त रहता है। शरीर में, मन में व्याप्त भय अनेक आशंकाएं पैदा करता है। ये आशंकाए बच्चे के मस्तिष्क को कमजोर कर देती हैं। मानसिक दृष्टि से आशंकाएं ठीक नहीं होतीं।

देखने में तो बच्चा शांत है, संतोषी है, संकोची है। मगर ऐसा बच्चा अदर से अशांत होता है। जितना सहज बाहर से नजर आता है, उतना अंदर से नहीं। ऐसे बालक के मन में एक के बाद एक, अनेक विचार उठते रहते हैं। मगर स्वभाव सकोची है। अतः इस संकोच को बनाए रखने के लिए वह अपने मन के अदर की उथल-पुथल को कह नहीं सकता व्यक्त नहीं कर सकता जो आज अपने

कर सकता भविष्य मे जीवन मे डरपोक दब्बू बना रहता है या फिर दब्बू बनने की संभावना तो होती ही है। आशंका भी होती है।

आत्मविश्वास की कमी

जो बालक देखने में संकोची लग रहा है उसमें, वास्तव में आत्मविश्वास की कमी रहती है। जिस बच्चे में आत्मविश्वास ही नहीं, वह ठीक बात कहने मे भी संकोच करेगा। सही बात कह नहीं पाता। कांपता है। आत्मविश्वास की कमी के कारण सच्चाई भी नहीं कह सकता। यदि किसी अपरिचित से मिलना पडे, बात करनी पड़े तो वह ठीक ढंग से बात भी नहीं कर पाता। स्पष्ट बाल ही नहीं सकता। कहीं नई जगह, जाना पड़े, तो वह अपने आपको वहां ठीक से बिठा नहीं सकता। ठीक से रह नहीं सकता। असहज महसूस करता है। असुविधाजनक स्थिति में पाता है। व्यवस्थापित नहीं कर पाता।

अध्यापक से भी घबराना

जो बच्चा स्वभाव से असंतोषी होता है, वह अपने अध्यापक से, मुख्याध्यापक से, प्रिंसिपल से ठीक से बात नहीं कर सकता। प्रश्न नहीं पूछ सकता। शका का निवारण नहीं कर सकता। पूछने से डरता है, घबराता है। मन में उठी शका को कह नहीं सकता। स्पष्टीकरण भी नहीं पा सकता। मन-ही-मन उलझा तो रहता है, पर पूछ नहीं सकता। बात आवश्यक हो। प्रश्न जटिल हो। पूछना जरूरी भी हो, मगर वह हिम्मत ही नहीं जुटा पाता उठकर पूछने की। अध्यापक से जान लेने की।

पिछलग्गू होना

ऐसा बच्चा जीवन में कभी नेता नहीं बन सकता। किसी को अपने पीछे नही लगा सकता। स्वयं ही पिछलग्गू बना रहता है। दूसरों का अनुकरण आसानी से करेगा। अनुसरण करने का प्रयत्न करेगा। मगर किसी को अपना अनुकरण नही करवा सकता। संकोची स्वभाव हर जगह उसे हानि पहुंचाता है। आगे नही बढने देता। पीछे रहने पर विवश करता है।

चिंतित होना

संकोची स्वभाव वाला बच्चा ऐसी बातें सोच लिया करता है जिनका कोई आधार भी नहीं होता। उसे बिना मतलब चिंता बनी रहती है। वह अक्सर इसलिए चिंतित है कि लोग उसके विषय में पता नहीं क्या सोचते होंगे उसे अच्छा मानते

है या नही कही बुरा तो नही मानते ऐसी निराधार चिताए सकाची बच्चे को घेरे रहती हे।

मानसिक रोगों से ग्रस्त

संकोची बच्चा आरंभ में तो पूरी तरह स्वस्थ होता है। उसके बौद्धिक तथा मानसिक विकास में कोई कमी नहीं होती। मगर धीरे-धीरे उसका यह संकोची स्वभाव काफी घातक हो जाता है। हानिकारक हो जाता है। ऐसा बच्चा जो सचमुच मे स्वस्थ रहा होता है, अपने संकोची स्वभाव तथा अंदर-अंदर की आशंकाओ के कारण ऐसा बच्चा एक-न-एक दिन मानसिक रोगों का भी शिकार हो जाता हे। माना कि सभी बच्चे मानसिक रोग के शिकार नहीं होते, फिर भी उनकी मनःस्थिति पर थोड़ा-ज्यादा प्रभाव जरूर पड़ता है। संकोची होने का यह सबसे खतरनाक पहलू हो सकता है।

माता-पिता ध्यान दें

यदि बच्चा चुप-चुप रहता है। अपनी बात खुलकर नहीं कह सकता। अपनी माग जोर देकर नहीं रख सकता। कभी हंसता नहीं। कभी विरोध नहीं करता। दबा-दबा रहता है। बड़ों का कहना मानता है जबकि छोटों को कोई आदेश नही देता। ऐसा बच्चा अवश्य संकोची है। खुलकर बोलता नहीं। यदि उससे कुछ छीन लिया जाए, तो भी चुप रह जाता है। माता-पिता को चाहिए कि ऐसे बच्चे के इस स्वभाव का कारण जानें। कहीं वह अधिक संकोची तो नहीं ! मन की भावना को व्यक्त करने में असमर्थ है। ऐसा तो नहीं कि आज का यह शरमीला-सा, सकोची बालक कल को मानसिक रोग का शिकार तो नहीं हो जाएगा ! इस प्रकार से माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चे का ध्यान रखें। उसके कार्यकलापो पर नजर रखें। कहीं वह मानसिक तौर पर असंतुलित तो नहीं होता जा रहा हे। अपनी चिंताओं को, अपने भावों को अंदर-ही-अंदर समेटे हुए अपना जीवन तो बरबाद नहीं करने जा रहा है। इसका खास ध्यान रखें।

गलत पालन-पोषण

इस बच्चे का संकोची होने का मुख्य कारण उसका गलत पालन-पोषण है। जरूर कहीं कोई विशेष कमी रही है। विशेष दिशा रही है, तभी वह चुप रहता है। अपने मन की बात कह नहीं सकता। सबसे कटा-कटा रहता है।

कुछ माता-पिता जरूरत से ज्यादा नियमों का पालन करने वाले होते है। कठोर होते हैं। सख्ती से पेश आते हैं। छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित हो जाते

है बच्चे की छोटी भूल पर बडी सजा देते है छोटी गलती पर बडी प्रताडना सहन करता है। बच्चा डरा-डरा रहता है। मां-बाप की सख्ती, उनके द्वारा पीटा जाना ही उसे संकोची बना देता है। भयभीत बना रहता है वह। बच्चे का कोमल हृदय होता है। यह सब जानते हैं। मगर उस पर की गई कठोरता ही उसे भीगी बिल्ली बनाकर, ठीक से चलने, रहने, खाने, बात करने योग्य नहीं रहने देती। यह माता-पिता के गलत व्यवहार, गलत पालन-पोषण का परिणाम होता है। बडो से डरा रहना और छोटों से कटे रहना उसके स्वभाव का हिस्सा बन जाता है। अतः उसका विकास अधूरा रह जाता है।

दूसरों पर निर्भर

यदि माता-पिता अपने बच्चे को बेहद लाड़-प्यार करते हैं, तो भी यह गलत है। वे बच्चे की हर उचित-अनुचित मांग को, एक बार सुनकर ही तुरंत पूरा कर देते हैं। मांग कितनी तर्कसंगत है, इतना भी नहीं सोचते।

ऐसे माता-पिता अपने बच्चे के हर कार्य में जरूरत से ज्यादा मदद करते है। उसे कोई भी काम अपने आप नहीं करने देते। ऐसा कर वह बच्चे को दूसरो पर निर्भर रहना सिखा देते हैं। कभी कोई छोटी-सी समस्या आ जाए तो उसका समाधान भी नहीं कर पाते। अपना दिमाग ही नहीं लगाते। हाथ ही नहीं चलाते। कोशिश ही नहीं करते। ऐसे बच्चे संकोची तो होंगे ही। बच्चा किसी भी मुसीबत का सामना नहीं कर सकता। पूरी तरह परावलंबी हो जाता है। वह अक्सर अपने को अयोग्य पाता है। उसमें हीन भावना पनपती जाती है। संकोच उसके स्वभाव का मुख्य हिस्सा हो जाता है।

ऐसे बच्चे का भविष्य ठीक नहीं होता। वह मानसिक रूप से रोगग्रस्त हो सकता है। यह कसूर माता-पिता का ही होता है।

सामाजिक स्तर

यदि माता-पिता का सामाजिक स्तर ठीक नहीं है। उनकी आय कम है। साधन कम है। घर में सदैव चीजों का अभाव बना रहता है। ऐसे माता-पिता को समाज पीछे धकेल देता है। समाज उनको अपना ठीक और जरूरी अंग भी नहीं मानता। उनकी स्पष्ट या अस्पष्ट रूप से अवहेलना होती है। किसी भी सामूहिक कार्य में उनकी राय नहीं ली जाती। परिवार में, समाज में रहकर बच्चा यह सब देख व समझ रहा है। उसे भी, माता-पिता के गरीब होने के कारण, कोई लेखे नहीं लगाता। बात नहीं पूछता। बल्कि उसकी अवहेलना होती है। ऐसे में बच्चा भी समाज से कटा-कटा रहकर मुंह छिपाता फिरता है। पीछे रहता है।

आगे आने का तो कोई मतलब ही नही अत वह डरा डरा रहकर सकोची स्वभाव का हो जाता है। मगर इसमें न तो माता-पिता का कसूर है न ही उस बच्चे का। इस समय दोषी है समाज।

कुंठा भी एक कारण

किसी परिवार में एक से अधिक बच्चे हैं। किन्हीं भी कारणों से माता-पिता एक बच्चे को खूब प्यार देते हैं। उसकी बात सुनते हैं, मानते हैं। जबकि दूसरे बच्चे की उपेक्षा किया करते हैं। ऐसे बच्चे में क्रोध पनपेगा, निराशा आएगी, आत्मविश्वास टूटेगा, कुंठा जागृत होगी। अपने आपको फालतू का समझकर वह किनारा करता जाएगा। मन की बात मन में रखेगा। और संकोची हो जाएगा। पहले जानबूझकर, फिर स्वभाव से ही।

बेटा-बेटी में अंतर

कहीं ऐसा भी हो जाता है कि घर में लगभग एक ही आयु के दो बच्चे है। एक बेटा। दूसरी बेटी। माता-पिता बेटे की हर बात सुनते हैं, मानते हे। उसका ध्यान रखते हैं, उसकी जरूरतें पूरी करते हैं। जबकि बेटी की परवाह नही करते। उससे काम तो खूब लेते हैं, पर जरा-सी भूल पर, छोटी-सी मांग पर, उसे लताड़ने लगते हैं। झाड़ने लगते हैं। उस पर क्रोधित होते हैं। कभी-कभी हाथ भी चला देते हैं। ऐसी बच्ची कुंठित होगी, अंदर-ही-अंदर जलती रहेगी, निराश होगी, रोती रहेगी। चुप रहना सीख जाएगी। धीरे-धीरे संकोची बन जाएगी। इसके जिम्मेदार मां-बाप होते हैं। यदि वे दोनों बच्चों में अंतर न रखें। लगभग एक जैसा मानें तो यह स्थिति नहीं आएगी।

अध्यापकों का व्यवहार

होना तो यह चाहिए कि यदि कोई बच्चा किसी कारण से पिछड़ा हुआ है, या पिछड़ रहा है, या उसमें कोई कमी है तो उसका अध्यापक ध्यान रखे। उसे सहारा दें। उसको उत्साहित करें। प्रेरित कर आगे बढ़ने की शिक्षा दें। मगर ऐसा होता नहीं। बल्कि बच्चे को छोटे-छोटे कसूर पर पीटा जाता है। अपमानित किया जाता है। भूल छोटी, सजा बड़ी दे दी जाती है। ऐसे बच्चे भला कहां जाएंगे ? मन की बात नहीं कह सकेंगे। आत्मविश्वास खो बैठेंगे। उनके मन में अध्यापक का भय घर कर जाएगा। वह अपने मन में ही कुढ़ता रहेगा। अपनी शंकाओं को, अपनी समस्याओं को अपने तक सीमित रखेगा। उसके अंदर एक आंदोलन-सा चलता रहेगा। मुंह से कोई शब्द निकलेगा नहीं। फलतः संतोषी बन जाएगा।

अध्यापक को तो चाहिए कि बच्चे की सारी कमजोरिया दूर करे घर की कमिया भी न रहने दें। बल्कि उसको आगे बढ़ने की प्रेरणा दें। तभी उनके कर्तव्य का निवारण होगा।

व्यवस्थापन में सहयोग हो

बालक के ऊपर विद्यालय में सामूहिक जीवन बिताने, संयम और अनुशासन-पालन करने का दायित्व आ जाता है। अध्यापक इसमें सहयोग दें। मार्गदर्शन करे। उसे इस नए वातावरण में व्यवस्थित करने का प्रयास करें।

अध्यापक को चाहिए कि वह प्रत्येक बच्चे के व्यक्तित्व का ठीक से अध्ययन करे। और फिर उसकी प्रकृति को जानकर, उसका सही व्यवस्थापन करे। बालक मे भय, घबराहट पैदा न होने दे।

संवेदनशील बच्चा

कोई बच्चा अधिक संवेदनशील होता है। जरूरी है कि ऐसा बच्चा अध्यापक से अधिक पीछे रहेगा। दूर रहेगा, डरा रहेगा, अपनी समस्या तक न कह पाएगा। यही बच्चा जब सहारा नहीं पाता। भय नहीं त्याग सकता। बाद में मित्रों से भयभीत रहेगा। जिस जगह जाएगा उनसे डरा रहेगा। अपरिचित लोगों से दूर रहना चाहेगा। सामना हो भी गया तो कम-से-कम बात करेगा। धीरे-धीरे इतना संकोची होता जाएगा कि यह संकोच उसके जीवन का हिस्सा बन जाएगा। हो सकता है कभी मानसिक रोग से भी ग्रसित हो जाए। अतः घरवाले हों या अध्यापक बच्चे के मन में भय के अंकुर न उगने दें।

बच्चे का संकोच दूर करने के उपाय

कुछ बच्चे जन्मजात संकोची होते हैं। कुछ का घर का माहौल, समाज का स्तर, विद्यार्थियों का व्यवहार, अध्यापकों की सजा या उनके द्वारा अवहेलना ही सकोची बना देते हैं। ऐसे बच्चों में संकोच न पनपे, या फिर संकोच न रहे, या है तो दूर हो सके, इस बात का माता-पिता प्रयास करें। इसके लिए कुछ बातें यहा दी जा रही हैं।

- ❋ जब बच्चा, बच्चा ही है। छोटा है। तब से ही उसे इस प्रकार की बाते सिखाएं, ऐसी शिक्षा दें जिसमें रोक-टोक कम हो तथा बच्चा बड़ा होकर अपनी इच्छानुसार चल सके। अपने कार्य स्वयं कर सके। स्वच्छंदतापूर्वक रह सके।
- ❋ बच्चा छोटा होते हुए भी सबमें बैठे, बातें करे, अपने अनुभव बताए।

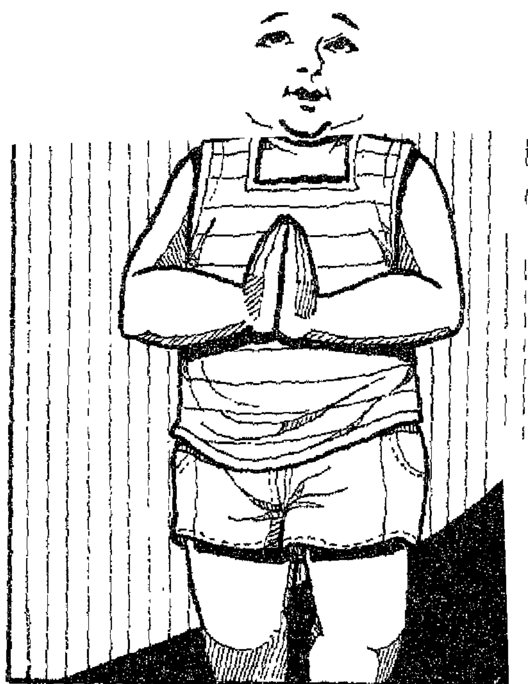
दूसरों के सुने। विचार-विमर्श करने का आदी हो जाए। उनके साथ घूमे, मेल-जोल बढ़ाए। तभी उसके मन में हिचकिचाहट, संकोच जैसी कोई बात न होगी।

* छोटा बच्चा सदा घर में ही न बंधा रहे। चहारदीवारी में ही न रहे। बल्कि घर से बाहर जाए। पार्क में खेले। बाहर की हवा खाए। दूसरों में बैठना, खेलना, बातें करना सीख ले।
* बच्चा जब थोड़ा बड़ा हो जाए तो वह खेल के मैदान में जाए। सैर को जाए। अपनी आयु के बच्चों के साथ स्वतंत्र रूप से घूम सके। अपनी रुचियों की बात करे। उनकी रुचियां जाने।
* ऐसे बच्चे को घर के छोटे कामों में व्यस्त करें। वह अपने काम स्वय करे। आपकी भी सहायता कर, आपके साथ मिल-जुलकर हाथ बंटाए तथा काम करते समय बातें भी करे। अपने मन के विचार रखे। अंदर में घुटन न बनी रहे, इसलिए खुलापन आता रहे।
* ऐसी छूट पाकर बच्चा अधिक स्वतंत्र प्रवृत्ति का हो सकेगा तथा उसके मन में संकोच जैसी कोई बात नहीं आ पाएगी। यदि स्वभाव संकोची हो गया था, तो भी यह स्थिति नहीं रहेगी।
* हर मां-बाप अपने बच्चे का ध्यान रखते हैं। हर प्रकार से प्यार भी देते हैं। फिर भी कहीं कोई कमी इसलिए रह जाती है कि उम्र का काफी अंतर होता है। माता-पिता आखिर माता-पिता ही होते हैं। इसलिए बच्चों को स्कूल में, पार्क में, खेल के मैदान में, त्योहार में अन्य हमउम्र के बच्चों के साथ मिलना चाहिए, खेलना चाहिए। हमउम्र में जो बातें कही-सुनी जा सकती हैं वे अपने माता-पिता से नहीं। माता-पिता को ही ऐसा वातावरण, ऐसे हालात बनाने चाहिए कि बच्चे इस प्रकार का अवसर पा सकें।
* यह उम्र ही ऐसी है। इसमें घर की चहारदीवारी, घर का वातावरण छोटा पड़ जाता है। संकोच होने लगता है। यह संकोच बाहर निकल कर ही खत्म हो सकता है।
* बच्चे के मानसिक विकास के लिए, बौद्धिक वृद्धि के लिए उस पर बिना वजह पाबन्दियां न लगाएं। लगी हैं तो हटा दें। आप देखकर चकित हो जाएंगे कि बच्चे का संकोच भाग खड़ा होगा। उसका तो स्वभाव ही बदल जाएगा।

थोड़ा प्रयत्न बच्चे को शिष्ट बना देगा

कोई बच्चा स्वभाव से अशिष्ट नहीं होता। यह तो मां की लापरवाही उसे अशिष्ट बनाती है। यदि मां थोड़ी सावधान हो, थोड़ा प्रयत्न करे, बच्चे की उपेक्षा न करे तो बच्चा बहुत अच्छा बन सकता है। बातें तो बहुत छोटी होती हैं, जो ध्यान न देने पर बुरे स्वभाव में तब्दील हो जाती हैं। ये मेहनत नहीं मांगतीं। मगर आखे बद रख लेने वाली मां का बच्चा या बच्ची अच्छे बन ही नहीं सकते। अतः सावधान रहे। अपने बच्चे को एक अच्छा बच्चा बनाने का संकल्प करें। आप अवश्य सफल होगी। हां, थोड़ा प्रयत्न तो करना ही पड़ेगा। उस दिशा में कुछ कदम तो उठाने ही पड़ेंगे।

- बच्चे को रात देर तक न जगाए रखें। जल्दी सोने की आदत डाले।
- सोने के लिए जाने से पूर्व उसे पेशाब करवा दें। मल त्यागने की जरूरत हो तो वह भी करवा दें।
- बच्चे को सुलाने से पूर्व उसका हाथ-मुंह साफ कर दें। यदि बच्चा जरा बड़ा है तो दांत साफ करने को कहें।
- बच्चे का बिस्तर साफ तथा मुलायम हो। सोते समय बे-आराम न दे।
- यदि बच्चा बहुत छोटा है तो उसके बिस्तर के नीचे मोमजामा आदि बिछा दें। अतिरिक्त चद्दर, मोमजामा से ऊपर हो।
- बच्चे के कपड़े ढीले हों जिससे वह आरामपूर्वक नींद ले सके। तंग व चुस्त कपड़े से आराम करने में परेशानी होती है।
- बच्चे को जब सुलाएं तो उसे अकेला मत छोड़ें। नींद न आने पर या आंख खुल जाने पर वह डर न जाए।
- जहां भी बच्चे को सुलाएं, थोड़ी लाइट, थोड़ी रोशनी अवश्य रहे।
- बच्चा प्रातः उठे तो ईश्वर को प्रणाम अवश्य करे। अपने आराध्य देव की तस्वीर, बड़े आकार की, सामने टंगी या रखी होनी चाहिए।
- बच्चा उठकर माता-पिता को प्रणाम करे। घर पर अन्य बड़े सदस्य हो



तो उनको भी प्रणाम करे।

* जो बच्चा ईश्वर की सत्ता को प्रणाम करता है तथा को आदर देता है। उसमें विद्या की वृद्धि होती है। है। उसे समाज में यश मिलता है। वह भयभीत होता प्राप्ति होती है। यह ईश्वर की कृपा तथा बड़ों के उ है।
* जो बच्चा बड़ों की अवहेलना करता है। उन्हें सम्मा आशीर्वाद की प्राप्ति नहीं होती। इसलिए उसके बल, आयु में कमी आ जाती है। बच्चा इस बात को ध्यान मां का कर्तव्य होता है।
* प्रातः उठते ही प्रणाम के बाद, वह मल-मूत्र त्याग ट करे, मंजन करे। आजकल ब्रश और मंजन का प्रच यही सही रहेगा।
* बच्चे को उठते ही, प्रणाम के बाद, शौच जाने से र

या जितना संभव हो, पानी पीने की आदत डलवाएं। उठते ही 'बेड-टी' वाली बीमारी करीब न फटकने दें।

- बच्चा स्वयं या माता-पिता के सहयोग से, प्रतिदिन भली प्रकार स्नान करे। उसके शरीर पर मालिश हो या तेल लगाकर नहला दें। जैसा संभव हो।
- बच्चा दिनभर अपने हाथ-पांव साफ रखे।
- बच्चे के नाखून कटे रहने चाहिए। सप्ताह में एक बार या दो बार, जैसा जरूरी हो, नाखून जरूर चेक करें।
- बच्चा सदा साफ कपड़े पहने। कपड़ा सस्ता हो, कोई बात नहीं। मोटा हे, कोई बात नहीं। आज के फैशन का नहीं, कोई बात नहीं।
- बच्चा सदा साफ बनियान नीचे जरूर पहने। यह पसीने को सोख लेती है। दुर्गन्ध को रोकती है। इसे प्रतिदिन बदलना चाहिए।
- कुछ माताएं बनियान नहीं बदलतीं। यह मैली रहने देती हैं। ऊपर के कपड़े बदल देती हैं। यह उनकी गलती है। स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए बनियान तो प्रतिदिन बदलनी ही चाहिए।
- बच्चे को अपने रहने का स्थान, अपना बस्ता, अपनी किताबें, साफ, झाड़-फूंककर रखने की आदत हो।
- बर्तन स्वयं उठाकर ठीक स्थान पर रखे। यदि घर में शैंक, धोने की व्यवस्था है और बच्चे को अपने बर्तन स्वयं धोना सिखा सकते हैं, तब तो बहुत ही अच्छा होगा। अपनी सहायता आप करने का पाठ पढाए बच्चे को।
- बच्चे को फलों के छिलके, फटे कागज या कोई भी कूड़ा, कूड़ादान मे डालने की आदत हो। जहां-तहां मत फेंके।
- नाली में कूड़ा फेंकने की आदत बुरी है। इससे नाली में अवरुद्धता आ जाती है, ऐसा बच्चे को समझा दें।
- घर में व्यवस्था हो कि बच्चे को छना हुआ, साफ जल पीने को मिले।
- बच्चे को इस बात का आदी बनाएं कि वह सूर्य निकलने से पहले उठे। जब सूर्य निकल आए तो सूर्य को प्रणाम करे। आंखें बंद करके, सूर्य की निकलती किरणों की ओर कुछ देर देखे। इससे आंखों की ज्योति बढेगी।
- भोजन से कुछ देर पहले तथा कुछ देर बाद में बच्चा पानी न पिए। यह अंतराल आधे घंटे का हो तो काम चल सकता है।
- खाना खाते समय भी बीच-बीच में पानी नहीं पीना चाहिए। हां, पानी

पास अवश्य रखें। कभी गले में रोटी फंसने लगे या मिर्च अधिक हो, या खाना गले में लग जाए, पानी पीकर इसे नीचे उतारा जा सकता है।

* बच्चा जब खाना खाने लगे तो उसके गले में नैपकिन लटका दें। कपड़ा बांध दें। टांगों पर तौलिया रख दें। उसे यह भी सिखाएं कि बहुत बड़ा ग्रास नहीं लेना। सब्जी आदि जमीन पर, मेज पर या कपड़ों पर न गिरती रहे। वस्त्र जूठन से खराब न हों।
* दिन में, जब भी प्यास लगे। जल बैठकर पीना चाहिए। खड़े-खड़े नहीं।
* दिन में चाहे थोड़ा सही, कई बार पानी पीने की आदत हो बच्चे को।
* जब भी बच्चा बाहर से अंदर आए। पायदान पर पैर साफ कर ले। चाहे उसे जितनी बार अंदर आना हो। पांव पायदान पर रगड़ दे। झाड़ दे।
* जब भी बच्चा स्कूल से आए, बाजार से लौटे, आते ही गिलास उठा कर पानी न पीने लगे। दस-पंद्रह मिनट बाद ही पानी पीना चाहिए। तुरंत तो बिलकुल नहीं।
* यदि मुंह, हाथ, पांव धोने हैं तो भी पसीना सूखने दें। कुछ रुककर पानी में जाएं।
* कभी पानी अकेला नहीं पिया करते थे। एकाध टुकड़ा गुड़ का साथ खाते थे। आज गुड़ खाने का रिवाज ही नहीं रहा। हर जरूरत के लिए चीनी चाहिए।
* यदि बच्चे ने व्यायाम किया है, तो कुछ देर रुककर ही भोजन करे। तुरंत बाद में नहीं।
* यदि दौड़ना है। व्यायाम करना है। या कोई भी भारी काम करना है, तब भोजन के एकदम बाद नहीं। कम-से-कम आधा घंटा रुककर करें। भोजन को ठीक प्रकार से नीचे होने दें।
* बच्चा टाइट, बहुत कसे हुए वस्त्र न पहने। इससे शरीर में की मांसपेशियों में रक्त ठीक काम नहीं करता। प्रवाह रुक जाता है। कई बार तो किसी एक स्थान से आगे-पीछे नहीं जा सकता। कसा कपड़ा या खिंचा, टाइट इलास्टिक रक्त प्रवाह को बांध देता है।
* कई बार, जरूरत न होने पर भी, फैशन पूरा करने के लिए, शरीर पर बहुत ज्यादा कपड़े डाल दिए जाते हैं। यह ठीक नहीं। यह स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते।
* बच्चा जिस कमरे में सोता है, उसके रोशनदान, खिड़कियां बंद नहीं रहने

चाहिए उसे ताजा हवा अवश्य मिले

- सिर, मुंह ढककर सोने की आदत न हो। इससे शरीर जरूरी ऑक्सीजन नहीं ले पाता।
- सर्दी के मौसम में भी एकाध रोशनदान, आधी-पौनी खिड़की जरूर खुली हो, ताकि ताजा हवा आ सके। गंदी हवा बाहर जा सके।
- सर्दी में अंगीठी जलाकर अंदर रख देना और फिर सोने के समय भी इसे न निकालना, खतरनाक हो सकता है। कई बार यह जानलेवा भी हो जाता है।
- जिस कमरे में सोते हैं, उस कमरे में एक घड़ा पानी का, खुले मुंह वाला रखा करते थे। प्रातः यह पानी पीने के लिए नहीं, बल्कि फेंक दिया जाता था। आज घड़े तो घरों में रखे ही नहीं जाते। फ्रिज ही उनका घडा है। आज एक बाल्टी पानी की भर कर कमरे में रख दें। ढकें नहीं। प्रातः इसे फेंक दें।
- जो बच्चे मुंह से श्वास लेने की आदत बना लेते हैं, वे गलत करते हैं। मुह बंद रखना चाहिए। श्वास लेने के लिए, निकालने के लिए नाक है। मुह नहीं।
- जो बच्चे मुंह से सांस लेते हैं, उनके फेफड़े मजबूत नहीं हो पाते।
- यदि बच्चा रात को जल्दी सोता है तो वह ब्रह्ममुहूर्त में जाग भी सकता है। उसकी नींद पूरी हो जाती है। दिन-भर आलस्य नहीं रहता। काम मे जी लगता है।
- पहले तो शौच भी घर से बाहर, खुले में जाते थे। तब हाथ मिट्टी के साथ मलकर धोते थे। आज वक्त बदल गया है। सब कुछ बंद शौचालय मे होता है। यहां न मिट्टी होती है। न ही इसका प्रयोग संभव है। फिर भी, शौच करने के बाद, साबुन के साथ, हाथ अच्छी तरह साफ कर लेने चाहिए। इसके बाद कुल्ला भी जरूर करें।
- सदा नाक साफ रखने की आदत हो बच्चे को। यदि नाक साफ करना हे, तो एक किनारे, बेकार की जगह पर करें।
- नाक साफ करके हाथ तथा नाक को कुर्ते से, कुर्ते की बाजू से नहीं, बल्कि रूमाल से साफ करें। इसलिए उसके पास रूमाल होना चाहिए। बहुत छोटा बच्चा है तो रूमाल को सेफ्टी पिन के साथ टंगा रखें।
- कुछ बच्चों को नाक में बार-बार उंगली डालने की आदत होती है। यह बहुत बुरी आदत है। इसे मत अपनाएं।
- स्वस्थ रहने के लिए फैशन बाधक हो सकता है। सादा रहन-सहन स्वास्थ्य

के लिए उत्तम होता है

- जो बच्चे खाने-पीने के चटूरे होते है। जो मिला, जैसा मिला, खा लिया। बाजारी चीजों को खाने में अधिक रुचि रखते हैं। वे अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ लेते हैं। तब एक ओर दवाइयां चलती रहती हैं तो दूसरी ओर बाजारी पकवान। इनसे बचें।
- सोने के लिए पीठ या पेट के बल सोना अच्छा नहीं। करवट के बल सोना बेहतर माना गया है। यह स्वास्थ्य के लिए भी उत्तम होता है।
- यदि बच्चा सोने से पूर्व अपना हाथ-मुंह और पैर धोकर, ठीक प्रकार से पोंछ कर सोता है तो उसकी दिन की थकावट कम होती है। रक्त-संचार ठीक होता है। मांसपेशियां ठीक से काम करती हैं। ऐसे बच्चे को ठीक व गहरी नींद आती है।
- सोते समय गीले पांव से बिस्तर पर मत जाएं।
- सूर्य उदय होने से पूर्व तो हर एक को उठ जाना चाहिए। सूर्य उदय होने के बाद उठने वालों को कई हानियां होती हैं। समय व भाग्य उसकी प्रतीक्षा नहीं करते।
- देर से उठने वाले की विद्या, बल, शक्ति, तेज, आयु, धन, सब नष्ट होते हैं। प्रातः जल्दी उठने वाला अपने पुरुषार्थ से ही ये सब वस्तु पा लेने का अधिकारी बन जाता है।

शिष्ट व्यवहार सम्मान का स्रोत

जो माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चों को समाज में उचित स्थान मिले, सम्मान मिले। उनको सब प्यार करें, उनकी कद्र हो। उनके कारण माता-पिता को भी आदर मिले। इज्जत मिले, नाम हो। तब तो जरूरी है कि वे अपने बच्चों को हर प्रकार से, भले बच्चे, शिष्ट बच्चे बनाएं। उनका ध्यान रखें। उनमें कोई भी गदी आदत न आने दें। उनका आचरण अच्छा हो। बातचीत सुसंस्कृत हो। व्यवहार सराहनीय हो।

आइए, इस विषय में कुछ बातों को, एक-एक करके जान लें। इसमें बच्चे का अच्छा होना तभी संभव है, जब माता-पिता अपने उत्तम व्यवहार से उन्हें अच्छी बाते सीखने का अवसर देंगे।

- पहले तौलो, फिर बोलो। बिना सोचे-समझे कुछ न कहो।
- जिस बात की सच्चाई को खूब बारीकी से, गहराई से जानते हो। केवल वही होठों पर लाओ। सुनी-सुनाई बातों पर विश्वास न करो। सत्य को जानकर ही कहो। पहले नहीं।

- झूठ बोलना बहुत बुरी बात है कई बार झूठ बोलने के बहुत बुरे परिणाम सामने आते हैं। अतः जब भी हो, सच बोलो। झूठ नहीं।
- यदि बच्चा शिष्टाचार का पालन करता है। ऐसा बच्चा सब जगह मान पाता है। उससे बात करने में सबको खुशी का अनुभव होता है।
- यदि आप अपना सम्मान चाहते हैं तब तो तुम्हें भी दूसरों का सम्मान अवश्य करना चाहिए।
- जो बच्चे ईश्वर की सत्ता में विश्वास रखते हैं। बड़ों का आदर करते है। उन पर असीम कृपा होती है। वे सदा सुखी रहते हुए सम्मानपर्वक जी सकते हैं।
- अपनों से छोटों पर क्रोध न करो। उनकी गलतियों को मन में रखो। भुला दो। छोटे भाई-बहन हों, गली-मोहल्ले के बच्चे हों, या कोई भी हो, उन्हें प्यार दो। आपको आदर मिलेगा।
- जो बच्चे हर वक्त इधर-उधर की बातों में लगे रहते हैं। उनसे कुछ-न-कुछ गलत भी बोला जाता है। वे अपने मित्र तो क्या बनाएंगे, दुश्मन बना लेते हैं। इससे उन्हें सम्मान मिलना संभव नहीं है।
- जब भी बात करें, सामने वाले की रुचि को ध्यान में रखें। जैसा वह सुनना चाहता है, वैसा बोलें। यदि उसकी पसंद की बात आपके पास नहीं है, तो चुप रहें। उसे नाराज करने वाली कोई बात न कहें।
- जो बच्चे सदा अपनी हांकते रहते हैं, उनसे लोग ऊब जाते हैं। तंग आ जाते हैं। अतः कम बोलें।
- केवल स्वयं ही न बोलते रहें। दूसरों की भी सुनें। अधिक बोलने वाला मान नहीं पाता। शांत रहकर सुनने वाला आदर पाता है।
- जो अक्सर झूठ बोलता है, उस पर लोगों का विश्वास नहीं रहता। उसे आदर नहीं मिलता। बल्कि तिरस्कार मिलता है।
  अपनी बुराई किसी पर मत थोपें। दूसरों की अच्छाइयों को ग्रहण करें। अच्छी बातें जरूर सीखें।
- दूसरों की निंदा करना एक बहुत बड़ी बुराई है। यह पाप भी है। ऐसा मत करें।
- दूसरों की अच्छाई सीखें। मगर बुरी बात की ओर ध्यान भी न दें। अपनानी तो है ही नहीं। पता चल जाने पर झटक दें।
- जो बच्चे अपने मुंह अपनी प्रशंसा करते हैं, उनका उपहास उड़ता है। अपने मुंह मियां मिट्ठू बनना ठीक नहीं। जो अपनी प्रशंसा स्वयं करते है, उनका मान नहीं होता। बल्कि अपमान सहना पड़ सकता है।

* जो बच्चे समझदार होते हैं बुद्धिमान होते हैं वे सदा संतुष्ट रहते हैं उनका मन शांत रहता है।
* यदि कोई वस्तु गुम हो गई है। टूट गई है। अपने पास नहीं रही, तो भी दुखी होने का कोई लाभ नहीं। इससे क्रोध व अशांति बढ़ती हे। या तो उस वस्तु के बिना गुजारा करना सीख लो, अथवा फिर से खरीद लो। मगर दुःख मनाना ठीक नहीं।
* बात के धनी होना एक उत्तम बात है। यदि कुछ करने का वादा किया है, तो इसे पूरा करने का हर संभव प्रयास करो। लोग इज्जत देंगे।
* समय की कद्र करो। जहां पहुंचना है वक्त पर ही पहुंचो। किसी को प्रतीक्षा में मत रखें। इससे सम्मान मिलता नहीं। घटता है।
* जो कार्य जिस समय का है, उसे तभी करो। हाथ का काम छोड़कर दूसरे को पकड़ लेने से न तो यह होगा, न वह ही।
* अपने काम को टालने की आदत मत बनाओ। आज का काम आज करो। कल पर मत छोड़ो।
* जो अपना होमवर्क, याद करने का पाठ या कुछ तैयारी टालते जाते है। उनका काम बढ़ता जाता है। वे पिछड़ जाते हैं। पिछड़ने वाले बच्चे को कभी मान नहीं मिलता।
* पढ़ने के समय खेलों के बारे में मत सोचो। जब खेलने के लिए निकल पड़े तो अधूरे मन से मत खेलो। प्रत्येक कार्य का अपना समय होता है। उस कार्य के साथ, उस समय के साथ पूरा न्याय करो।
* जो बच्चे अपना कार्य लगन के साथ, ठीक समय पर करने के आदी हो जाते हैं। उनके सामने कोई कठिनाई नहीं आती। कठिन काम को भी वे करने में सफल हो जाते हैं। ऐसे बच्चों को सम्मान मिलता है।
* सदा प्रसन्न रहने की एक बहुत अच्छी आदत है। दुःख में बड़े निराश न हों। रोग में ठीक हो जाने की उम्मीद जगाए रखें।
* कष्ट में दुखी होने से सुख नहीं मिलता। कष्ट तो है ही सही। समय के साथ दूर हो जाएगा। कष्ट में दुखी होने से मन की पीड़ा कम नही होती। बल्कि बढ़ जाती है।
* जो बच्चे या बड़े, कष्ट में भी चित्त को ठीक रखते हैं। प्रसन्न रहने का प्रयत्न करते हैं। उन्हें कष्ट से होने वाली पीड़ा भी नगण्य लगने लगती है। पीड़ा होती तो उतनी ही है। मगर कम लगती है।
* बच्चों को चाहिए कि मीठे वचन बोलने की आदत डालें। मधुर भाषा में बातें करें। वे सबको प्यारे लगेंगे, सब उनकी इज्जत करेंगे, उन्हें चाहेगे,

प्यार भी देंगे

- अपनों से किसी भी प्रकार से छोटे, गरीब, साधन रहित, छोटी कक्षा में पढने वाले, जो भी हों उनको अपने समान समझो। वे तुम्हें सम्मान देंगे।
- आपके सद्व्यवहार से प्रसन्न होकर लोग आपको सिर-आंखों पर बिठा लेंगे।
- बच्चों को पढ़ने में मन लगाना चाहिए। रुचिपूर्वक अध्ययन करना चाहिए। विद्या प्राप्ति के लिए पूरी कोशिश करनी चाहिए। इसी से जीवन सफल होगा। फिर सम्मान मिलेगा।
- पढाई, ज्ञान-वृद्धि के लिए करें। जीवन सफल करने के लिए करें। मेधावी बनें। केवल परीक्षा पास करना उद्देश्य न हो। आज प्रतिभा दिखाने का समय है। परिश्रम करो। सफलता मिलेगी, तो मान भी मिलेगा।
- धर्म किसी का कोई भी हो, सभी का आदर करो।
- देवता छोटा-बड़ा नहीं होता। श्रद्धा छोटी-बड़ी होती है। पूरी श्रद्धा से देवता को मानो। देवता अपना हो या किसी और का। जरूर सम्मान दो।
- जो बच्चे अपनी इच्छाओं पर, अपने मन पर संयम नहीं रखते, उन्हें पछताना पड़ता है। संयम बहुत बड़ी बात है। जिसका अपनी इच्छाओं पर, अपने आप पर संयम है, वह सफल होकर, सम्मान पाता है।
- अच्छी संगत में रहो। बुरी संगत में रहने से लोग आपको भी बुरा ही कहेंगे। आपको मान-सम्मान नहीं मिलेगा।
- बुरे लोग तो बुरे ही होते हैं। भले ही आप उनमें रहकर बुरी बातें नही सीखना चाहते। फिर थोड़ा-बहुत असर तो हो ही जाता है। अतः सावधान रहे।
- यदि माता-पिता किसी कारण डांट दें, तो उन्हें अपना दुश्मन मत समझे। वे आपका भला चाहते हैं। यदि उनको गलत सूचना है। आप बेकसूर है, तो भी उनकी डांट का बुरा न मानें। जब स्थिति स्पष्ट हो जाएगी तो वे आपको पूरा प्यार देंगे।
- जो बच्चे माता-पिता को उलटकर उत्तर नहीं देते, माता-पिता हर पल उनका भला सोचते हैं। आशीर्वाद देते हैं। मां-बाप का आशीर्वाद खाली नहीं जाता।

यदि मां अपने बच्चे के विषय में, इसी अध्याय में ही बातों पर ध्यान दे अपने बच्चे को योग्य बालक बनाकर, उसे सम्मान का हकदार बना देती

मानसिक विकृति और निदान

ञ्चा स्वस्थ है या मानसिक रूप से ग्रस्त है। इसमें भले ही न बच्चे का कसूर , न मां-बाप का। मगर होंगे दोनों दुखी। बच्चा भी और मां-बाप भी। चिंता गी, तनाव होगा, परेशानी होगी, असुविधा होगी।

यदि किसी बच्चे को मानसिक बाधा हो तो उसका उपचार अत्यंत आवश्यक ोता है। इसके लिए—

(क) अच्छा डॉक्टर चाहिए जो विशेषज्ञ हो।

(ख) डॉक्टर के साथ अच्छी और उपयुक्त दवा चाहिए।

(ग) डॉक्टर और दवा के साथ धैर्य की भी जरूरत होती है। यदि धैर्य मे कमी आ जाए तो विशेषज्ञ तथा उस द्वारा किया उपचार भी फलीभूत नहीं होता।

(घ) समाज का रवैया तथा अनुकूल वातावरण भी जरूरी है।

(ङ) मां-बाप कभी थके नहीं। परेशान न हों। धैर्य रखें। अतः बच्चे की किसी भी अवस्था में अवहेलना या उपेक्षा न होने दें। उपेक्षित बच्चा शीघ्र स्वस्थ नहीं हो सकता।

(च) इलाज में सभी बाधक भावनाएं एक ओर हटा दें। अनुकूल वातावरण बनाएं। बच्चे की प्रवृत्ति से विमुख न हों। आप देखेंगे कि उपचार सरल व जल्द किया जा सकेगा।

(छ) मानसिक रूप से ग्रस्त बच्चे में असुरक्षा का डर बना रहता है।

(ज) उसे भय घेरे रहता है।

(झ) वह सामान्य तनाव से ग्रसित रहता है।

(ञ) बच्चे में प्यार की भूख बनी रहती है।

यदि माता-पिता सजग हों, धैर्यवान हों तो मानसिक बाधा से ग्रस्त बच्चा शीघ्र ठीक हो सकता है। कोशिश में कमी आ जाएगी तो बच्चा शीघ्र ठीक नहीं ोगा।



डर गायब करना जरूरी

मे असुरक्षा का डर, उसे ठीक नहीं होने देता। अतः हर प्रकार से कि उसके मन में से असुरक्षा का डर खत्म हो। वह अपने आपको पूस करे। इस कोशिश के लिए कुछ निम्नलिखित बातों पर ध्यान है। आइए, इन्हें जानें—

ने की समझ सीमित होती है। अतः उसके साथ उसी के स्तर से । करें। तभी वह समझ पाएगा।

। बच्चा कुछ भी करे, उसकी प्रशंसा कर, उसे उत्साहित करें। मत समझें कि वह मानसिक रूप से ग्रस्त है तथा उसे कुछ भी पहना बच्चे मैले-कुचैले कपड़ों में कभी न रखें।

च्चे को खूब प्यार दें। उसे उपेक्षित न रखें।

च्चा कभी अकेला न पड़ा रहे।

च्चे के साथ बैठकर बातें करें। उसकी रुचि के अनुसार टॉपिक चुनें नका मन लगाएं।

च्चे को यह न कहें कि तू अमुक बच्चे से पिछड़ता जा रहा है। उसे हर पल उत्साह की जरूरत है।

- आप बच्चे के मानसिक स्तर को जानते ही हैं अत उसकी शिक्षा भी उसी स्तर की होनी चाहिए। उससे कठिन नहीं।
- अन्य बच्चों को इस बच्चे का मजाक न उड़ाने दें। इस पर हंसे नही।
- अन्य सभी बच्चों को भी कहें कि वे इस मानसिक बाधा वाले बच्चे के साथ खूब प्रेम-पूर्वक पेश आएं।
- कोई भी अन्य बच्चा इस बच्चे को हीन दृष्टि से न देखे। इसे सुनिश्चित करें।
- बच्चा क्या करता है। क्या चाहता है। इसका बारीकी से अध्ययन करे। उसी के अनुसार चलें।
- हर समय, हर बात में, बच्चे से धैर्य से पेश आएं। यदि वह कुछ बिगाड देता है, तोड़ देता है, गलत कर देता है तो भी आप धैर्य को न छोड़ें।
- हा, अपने मानसिक रूप से ग्रस्त बच्चे का ध्यान जरूर रखे। मगर इसके ध्यान में इतने लीन न हो जाएं कि अन्य सामान्य बुद्धि वाले बच्चे ही उपेक्षित हो जाएं। उनके मन में इस बच्चे के प्रति ईर्ष्या पैदा हो जाए। यदि ऐसा हो गया तो वे मौके की तलाश में रहेंगे, जब वे आंख बचा कर उस बच्चे को कुछ हानि पहुंचा सकें।

नतलब यह कि एक को ठीक करते-करते आप अन्य बच्चों को ग्रस्त न दे।

- यदि आपसे बच्चे ने कुछ चाहा है, मांगा है, इच्छा प्रकट की है। आपने भी आश्वासन दे दिया है। अब इस आश्वासन को पूरा करना आपका फर्ज है। कहीं बच्चे को निराशा का अनुभव न हो। अतः बच्चे का विश्वास चूर-चूर न होने दें।
- बच्चे के सामने कोई भी काम आ जाए। वह इसे न करना चाहे तो उसको उत्साहित करें, प्रेरित करें, काम करने को कहें। बल्कि काम पूरा करने के लिए पूरी तरह प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को कभी कोई कठिन कार्य न दें। जैसा उसका स्तर है। जैसी उसमे क्षमता है। उसी स्तर का काम दें।
- मान लो कोई बच्चा किसी ऐसे काम को करने का इच्छुक है, जो आपने नहीं दिया। फिर भी उसे सहयोग दें। सहयोग देकर उसे वह कार्य करने दे। इससे उसको आनंद मिलेगा। मन खुश होगा।
- यदि कोई कार्य वह अपनी इच्छा से करने लगा है या आपने दे रखा है और वह कर नहीं पा रहा है। ऐसी अवस्था में उसकी मदद करे। कुछ आप करें, कुछ उससे करवाकर पूरा करें। इससे भी उसे उत्साह

मिलेगा

* कई नए मौके पर नए अनुभव होने पर नए काम उसे करने पड़ सकते हैं। उसे इसके लिए पहले तैयार करें। फिर कार्य दे।

यदि आप इन बातों को ध्यान में रखते हैं तो बच्चे के मन से असुरक्षा की भावना लुप्त हो जाएगी। वह अपने आपको सुरक्षित महसूस करेगा। उसका उत्साह बढ़ेगा। उसका मन खुश होगा। धीरे-धीरे वह ठीक होता चला जाएगा। माता-पिता के लिए यह एक बड़ी सफलता होगी।

ऐसे बच्चे में आत्मविश्वास की कमी

मानसिक रूप से बाधा लिये, मानसिक विकृति से ग्रस्त बच्चे में आत्मविश्वास की कमी होती है। माता-पिता ऐसे प्रयत्न करें कि उसमें आत्मविश्वास की कमी न रहे। आत्मविश्वास में उसका विकास हो। उसका उत्साह बढ़े तथा वह ठीक प्रकार से जीने का प्रयत्न कर सके।

वह मानसिक रूप से कमजोर होता है। उसमें आत्मविश्वास की कमी होती है। इसका विकास करने के लिए हर प्रयत्न करना चाहिए। बच्चे में आत्मविश्वास बढेगा तो उसकी झिझक भी खत्म होगी। वह अपने कार्य ठीक प्रकार से करने की कोशिश करेगा। कुछ-न-कुछ सफल भी होगा। इससे उसका हौसला बढ़ेगा, वह दूसरों में बैठेगा, खुलकर बातें करेगा, उनके सामने कार्य करेगा, काम से जी नही चुराएगा, हाथ पीछे नहीं खींचेगा।

मानसिक तौर पर कमजोर बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए हमें निम्नलिखित बातों की ओर ध्यान देना चाहिए—

(क) ऐसे बच्चे को तरह-तरह के खिलौने देकर, इनके साथ खेलने के लिए प्रेरित करें। ये खिलौने खूब रंग-बिरंगे हों, आकर्षक हों। कई प्रकार के हों, कई प्रकार से प्रयोग में लाए जा सकें। मनोरंजन के साथ-साथ मानसिक विकास भी होगा।

(ख) जब भी बच्चे को खेलने के लिए शुरूआत कराएं, सरल-से-सरल खेलो से आरंभ कर, धीरे-धीरे स्तर बढ़ाते रहें।

(ग) खेलों की जटिलता बहुत धीमी गति से बढ़ाएं ताकि उसकी सोचने की शक्ति तथा खेल में सामंजस्य बना रहे।

(घ) जब भी बच्चा खेलना चाहे। उसके पास रहें, सहयोग दें। उसका हाथ बंटाएं। स्वयं भी साथ-साथ खेलें।

(ङ) बच्चे के मनोरंजन में भी अपना साथ दें, खेल के माध्यम से बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ाना आसान होता है।

(च अन्य बच्चे भी इस बच्चे के खेल मे साथ दे सहयोग दे जहा
हो वहा खेल सरल कर दे।

(छ) ऐसे बच्चे पर खास ध्यान दें, मगर दबाव नहीं। ऐसे हालात पैदा न करे कि उस बच्चे में विद्रोह की भावना पनपे।

(ज) बच्चे में माता-पिता के प्रति अलगाव की भावना न आए, इसके लिए उसे हर कदम पर, हर बात में प्यार व सहयोग दें।

(झ) बच्चे को इस तरह के खिलौने दें, जिनके साथ वह अन्य बच्चों के सग खेल सके। तालमेल भी बन पाए। ऐसे में उसे उत्साह मिलेगा तथा वह उनसे खेल की बारीकियां सीखकर मुकाबला करने का प्रयत्न करेगा। अन्य बच्चों के साथ खेलते हुए उसमें आत्मविश्वास की वृद्धि होगी। वह अपनी पूरी सूझ-बूझ लगाकर खेल में पारंगत होने का प्रयत्न करेगा। कभी-कभी सफल होकर उत्साहित भी होगा।

माता-पिता का प्रयत्न होना चाहिए कि उनके ऐसे बच्चे में आत्मविश्वास सुदृढ़ हो।

समाज की भूमिका

मानसिक तौर पर कमज़ोर बच्चे को आगे लाने में समाज की बड़ी भूमिका होती है। यदि समाज उन्हें उपेक्षित करता रहे तो वे ठीक नहीं हो सकते। यदि समाज स्वीकार कर ले, उसे समाज का अंग मान ले, उसको अन्य बच्चों जैसा ही मानने लगे तो वह उत्साहित होगा। शीघ्र ठीक होगा। अपनी बुद्धि का पूरा प्रयोग करेगा। अपनी क्षमता को बढ़ाने का प्रयत्न करेगा। इस प्रकार वह समाज मे ढंग से जी सकेगा। उसका संकुचित दिमाग खुलता जाएगा।

माता-पिता का प्रयत्न होना चाहिए कि समाज में, गली-मोहल्ले में, रिश्तेदारों मे उसको पूरा मान दिलाने की कोशिश करें। अपनत्व की भावना जागेगी तो बच्चा अपने आपको अन्य बच्चों के समान समझने लगेगा।

बच्चे को समाज भी स्वीकार करे, अन्य बच्चों के समान उसे समझा जाए, इसके लिए निम्नलिखित कुछ बातों की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए।

* बच्चा जिन शब्दों को आसानी से नहीं बोल सकता, उनका अभ्यास करवाएं।
* बच्चा जो कहे, उसे ध्यान से सुनें, समझें। उसे पूरा करने का प्रयत्न करें।
* बच्चे की इच्छाओं को, मनोभावों को समझकर उसके विकास की ओर प्रयत्न करें। जैसा अवसर देखें वैसा कार्य करें।

* बच्चे को ऐसी शिकायत का मौका न दें कि उसकी बात कोई नहीं सुनता। सुनकर ध्यान नहीं देता।
* बच्चे को प्यारपूर्वक औरों से बात करने का ढंग सिखाएं। शिष्टता बताए। ऐसे गुर बताएं जिन्हें वह आसानी से समझ सके। अपनी दिनचर्या मे अपना सके।
* बच्चे में स्नेह और प्यार पैदा करें। दूसरे उसको प्यार दें। वह भी प्यार बांट सके। उसके हर एक्शन को स्वीकार कर, उसे उत्साहित करे।
* मानसिक रूप से कमजोर बच्चे को सदा घर में बंद न रखें। कभी-कभी घुमाने ले जाएं। कहीं पिकनिक का आयोजन कर, उसे साथ ले जाए। उसके साथ खेलें।
* बच्चा बाहरी दुनिया को देखे। चहल-पहल को देखे। इससे उसके मन में खुशी की अनुभूति होगी।
* बच्चा स्वतंत्र माहौल में तरोताजगी महसूस करेगा। उसका मन प्रसन्न हो उठेगा। उसका संकुचित दिमाग भी विकसित हो उठेगा। उसे ऐसी खुशी होगी कि वह अपने आपको समाज का अंग मानने लगेगा। यह एक सुखद स्थिति होगी।
* जब भी ऐसे बच्चे को घर से बाहर ले जाएं तो उसका चेहरा, उसके बाल, उसके कपड़े साफ-सुथरे होने चाहिए। वह दूसरों में बैठकर, उनके कपड़े देखकर अपने में हीन भावना की अनुभूति महसूस न करे।

आवश्यक बातें—माता-पिता ध्यान दें

मानसिक विकृति से ग्रस्त बच्चों की देखभाल, संभाल, सेवा, उपचार के निम्नलिखित बातों की ओर अवश्य ध्यान दें—

(क) बच्चे को सिखाने, समझाने का प्रयास निरंतर जारी रहे। बीच-बीच में चेक जांच करते रहें कि बच्चे को जो बताया, समझाया, सिखाया तथा याद करवाया जाता है, उसे बच्चा किस हद तक याद रख पाता है। बौद्धिक विकास हो भी रहा है या नहीं।

(ख) यदि बच्चा किसी बात को कम याद रख पाता है, किसी बात में अधिक पिछड़ता है तो उस पर जोर दें।

(ग) ऐसे मानसिक तौर पर कमजोर बच्चे का वर्ष में तीन-चार बार पूरी तरह से डॉक्टरी चेकअप होना चाहिए। जहां कमी लगे, उस कमी को उपचार द्वारा पूरा करने का प्रयत्न करें।

(घ) बच्चे के सामान्य स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें। और कोई विकार मत

पैदा होने दें। यदि बच्चा शारीरिक रूप से अस्वस्थ हो जाता है, तो उसका मस्तिष्क पर सीधा प्रभाव पड़ता है। ऐसा न होने दें। यदि बच्चा हर प्रकार से स्वस्थ होगा तो उसका मस्तिष्क अधिक कार्य करेगा।

(ड) बच्चे का जितना मानसिक विकास संभव है, उससे उतनी ही आशा रखे। बच्चे पर अधिक भार न डालें। वह जितना आसानी से सीख सकता है। उतना ही सिखाएं। उसे सिखाने की जल्दी मत करें। अधिक मानसिक दबाव डाल दिया तो वह और अधिक पिछड़ जाएगा। जितना साधारणतया कर सकता था, उतना भी नहीं कर पाएगा।

(च) यदि आप अपने इस बच्चे को किसी बर्थ डे पार्टी, विवाह या किसी समारोह में ले गए हैं तो उसे अपने साथ रखें। उसका खास ध्यान रखे। उसे अकेला छोड़कर कहीं न जाएं। कुछ भी अशुभ, अशोभनीय, असामान्य हो सकता है।

(छ) यदि आपका बच्चा कहीं भी, किसी भी समारोह में शामिल है तो इसके खान-पान, बात करने के तौर-तरीके पर नजर रखें। व्यवहार को देखते रहें। जहां जरूरत पड़े, सुधार कर लें। यदि कमी ज्यादा है तो तव कुछ न कहें, चुप रहें। घर जाकर बच्चे को समझाएं। उस कमी को दूर कर दें।

(ज) बच्चे के व्यवहार का ध्यान रखें। उसे पता हो कि कहीं भी, किसी के साथ व्यवहार करने में उसकी सीमा क्या है। उसे हमेशा उसी सीमा में रहने का उपदेश दें। उसी में रहकर वह व्यवहार करे।

(झ) बच्चा यदि गलती करता है तो उसके साथ डांट-फटकार न करें। प्यार से समझाएं।

(ञ) यदि बच्चे ने कोई ठीक, अच्छा काम किया है तो उसको शाबाशी दें। उसकी पीठ थपथपाएं। उसकी प्रशंसा कर उसे उत्साहित करें। उसके अच्छे व्यवहार की प्रशंसा करें।

नसिक रूप से कमजोर बच्चे

* अधिक संकोची होते हैं।
* वे बहुत ज्यादा उद्दंड होते हैं।
* ऐसे बच्चे जिद्दी हुआ करते हैं। अपनी जिद को सुगमता से छोड़ते नही।
* वे अधिकतर निराशावादी होते हैं।
* ऐसे बच्चे महत्त्वाकांक्षी कभी नहीं हुआ करते।
* ऐसे बच्चे कोई भी अपराध करने को तैयार रहते हैं।

उपचार

- ❋ यदि ऐसे बच्चों के मन से ये सारे विचार, ये सारी कमियां, या कुछ कमियां निकाल पाएं तो वे धीरे-धीरे सामान्य भी हो सकते हैं।
- ❋ माता-पिता जानें, अध्ययन करें, समझें कि उनका यह बच्चा क्रोधित क्यो होता है। वह अपराध भाव क्यों पालता है। उन बातों को न होने दे तो अच्छा रहेगा।

-पिता का कर्तव्य

मानसिक रूप से कमजोर बच्चों के माता-पिता कुछ इस प्रकार प्रयत्न जारी कि उनका बच्चा दिनोंदिन ठीक होता जाए। इसके लिए–

- ❋ बच्चे की सभी प्रवृत्तियों को (जैसे गुस्सा, बदला लेने की भावना, अपराध करने की इच्छा) उसके मन से धीरे-धीरे निकालने का निरंतर प्रयत्न करे। अधीर न हों।
- ❋ मान लो यह बच्चा कभी क्रोध में आ जाता है और आपकी बात नही सुनता, नहीं मानता। झुंझलाता है तो भी बुरा न मानें। शांत रहें।
- ❋ वे सब बातें उसके जीवन से निकालने की कोशिश करें, जो बच्चे को गुस्सा दिलाते हैं। गलत सोचने पर मजबूर करते हैं। अपराध का भाव पैदा करते हैं।
- ❋ यदि यह बच्चा किसी पदार्थ, फल, वस्तु को खाने से मना करता है या उस चीज को हर बार नकार देता है। वह वस्तु, वह पदार्थ उसके करीब लाना भी छोड़ दें।
- ❋ ऐसी सभी बातों को नोट करें, जिनसे बच्चे को नफरत हो। बच्चा पसद न करता हो। सुनकर क्रोधित हो उठता हो। वैसे हालात फिर न होने दें।
- ❋ यदि किसी बात पर बच्चा अपने आप से बाहर हो जाता है, बुरा मानता है, गुस्सा करता है। ऐसी बात फिर से कभी न होने दें।

यदि ऊपर दिए सारे विवरण को ध्यान में रखें, बच्चे को प्यार दें, जो वह चाहता वह न होने दें, उसे समाज में ले जाकर, या खुले वातावरण में ले समय खूब साफ-सुथरे कपड़े पहनाएं, उसे क्रोध के समय अकेला रखें, जो खाना चाहता, वह खाने को न दें, वह जो मांगता है, वह जरूर दें। इस माता-पिता यदि ध्यान दें तो वह बच्चे के मानसिक विकास में तीव्रता से : लाकर उसे सामान्य जीवन जीने का सौभाग्य दे सकते हैं।

सच बोलना सिखाएं बच्चों को

बच्चे जब कुछ कर बैठते हैं और उन्हें ध्यान आता है कि मां ने मना किया था। भाई ने रोका था। फिर भी मुझसे ऐसा हो गया। मुझे ऐसा नहीं करना था। अब मा को, भाई को, या किसी को भी पता चलेगा तो पिटाई होगी, प्रताड़ना होगी। गुस्से होंगे। ...बस...मन ने कह दिया कि झूठ से काम चला लो। कह देना मैंने नहीं किया। लगा देना किसी और का नाम। इसके लिए कारण हो या नही। कोई मानेगा या नहीं। किसी को एतबार हो या नहीं। बस कह दिया, बचाव के लिए। फिर चाहे बचाव भी हो या न हो। कोशिश तो कर ही दी। यही तो हे वह झूठ।

झूठ बोला जाता है, जब...

- जानबूझकर ! भय के कारण।
- अनजाने में भी। पता नहीं होता कि यह झूठ है। बस बोला ही जाता है कभी-कभी।
- कभी मजा लेने के लिए। विनोद करने लिए। जब भेद खुलेगा झूठ का, तो और मजा आएगा। बस, इसीलिए।
- कोई चीज टूट गई, गुम हो गई, बिखर गई। सजा मिलेगी, यह मन जान लेता है। इससे बचने के लिए झूठ तो एक सहारा होता है।
- अज्ञान के कारण भी कभी झूठ बोला जाता है।
- अपनी धाक जमाने के लिए...झूठा यश पाने के लिए...कुछ कर तो सकें नहीं, कह दिया यह मैंने किया है। चाहे फिर झूठ पकड़ा ही जाए।

विनोदप्रियता में बोला गया झूठ

कोई गलत काम नहीं किया, कुछ चुराकर नहीं खाया। न ही कुछ तोडा है। बस मजा लेने के लिए कोई बात कह दी। सुनने वाला निश्चिंत हो जाएगा।

हानि का भय उसे विचलित कर देगा   मगर ऐसा तो कुछ हुआ ही नहीं जब सच्चाई सामने आएगी तो सब खुश होंगे, हंसेंगे। बना देंगे बुद्धू। खूब मजा आएगा। यही है विनोद के लिए बोला गया झूठ।

बच्चों का स्वस्थ विकास

विनोदप्रियता में बोला गया झूठ बच्चे का स्वस्थ विकास करता है। कल्पनाशीलता को बढ़ाता है। हंसी-मजाक-सा हो जाता है। किसी को कोई नुकसान नहीं होता। जल्दी सच सामने आ जाता है। तब सब हंस-हंस कर दोहरे हो जाते हैं। किसी को बुरा भी नहीं लगता। बच्चे की चतुराई में वृद्धि होती है।

माता-पिता का स्वभाव

वैसे तो विनोदप्रियता में बोला गया झूठ कोई खास बात नहीं। बुरी बात भी नहीं। किसी को हानि नहीं पहुंचाता। मगर कुछ माता-पिता मजाक-मजाक मे बोले गए झूठ का बुरा मानते हैं। उन्हें लगता है कि इससे बच्चे की आदत झूठ बोलने वाली हो जाएगी। उसमें झूठ की प्रवृत्ति बढ़ेगी। झूठ तो झूठ ही है, भले ही यह विनोदप्रियता में क्यों न बोला गया हो।

कुछ माता-पिता ऐसे झूठ पर भी नाराज हो जाते हैं। बेहद गुस्सा करते है। झिड़क देते हैं। कभी-कभी हाथ भी उठा देते हैं। उन्हें किसी भी प्रकार का झूठ बोलना बहुत बुरा लगता है।

बच्चे का निष्क्रिय होना

हंसी-मजाक में बोले गए झूठ पर यदि माता-पिता पीटते हैं तो बच्चा उदास हो जाता है। निष्क्रिय-सा होकर रहने लगता है। क्षुब्ध भी होता है। कई बार वह जिद्दी हो जाता है। माता-पिता का विरोध भी करने लगता है। यदि बच्चे ने विनोदप्रियता में एक बार या ज्यादा बार झूठ बोल ही दिया हो तो उसे माफ कर, समझा देना चाहिए। पीटना नहीं चाहिए। नहीं तो बच्चे के मन में भय बेठ जाएगा। यह उसे और भी उदास तथा क्रियाहीन बना देगा।

गलत प्रवृत्ति का विकास

कुछ अन्य माता-पिता ऐसे भी होते हैं जो इस हंसी-मजाक में किए गए मजाक का मजा लेते हैं। साथ देते हैं, हंसते हैं, प्रोत्साहित करते हैं। मगर यह भी गलत है। इस प्रकार बार-बार करना बच्चे की आदत बिगाड़ सकता है।

वैसे भी मजाक में झूठ बोलकर, कुछ देर के लिए सही, किसी को परेशान

कर, मजा लेना बुरी प्रवृत्ति का विकास करता है। ऐसा भी नहीं होना चाहिए। बच्चे को इस प्रकार का झूठ बोलने से भी मना जरूर करना चाहिए।

माता-पिता द्वारा बचाव

जब झूठ बोलने की कोई भी बात खुलती है और बच्चे द्वारा किसी भी प्रकार बोला गया झूठ पकड़ा जाता है, तो मां-बाप उससे ऐसा करने का कारण पूछे। झूठ बोलने के लिए माफी मांगने को कहें। जबकि कुछ माता-पिता ऐसा न कर, बच्चे के बचाव में आगे आ जाते हैं, तथा जोर देकर कहते हैं—'आपको गलती लगी। हमारे मुन्ने ने तो झूठ बोला ही नहीं।'

खैर, बात तो जैसे-तैसे खत्म हो ही जाती है। मगर बच्चे का इसमें उत्साह बढ़ता है। उनके द्वारा किया गया झूठ बोलने वाले बच्चे का बचाव, उसकी झूठ बोलने की आदत को पक्का कर देता है। माता-पिता तो कभी बचाव में न आया करे। यदि किसी बच्चे ने झूठ बोला है तो उसे सजा मिलनी ही चाहिए।

है तो असत्य, पर झूठ नहीं

बच्चे अपनी कल्पना के घोड़े उड़ाकर, कई ऐसी बातें कह देते हैं, जो हुई ही नहीं। जो असत्य होती हैं। उनका सिर-पैर होता भी है। नहीं भी होता। मगर हम उन्हें 'झूठ' नहीं कह सकते।

* अध्यापक द्वारा बच्चे को डांटना। मगर घर आकर बच्ची कह देगी कि उसने स्कूल का काम भी किया हुआ था। फिर भी अध्यापक ने मारा।

यह बच्ची अपने भय के कारण कह जाती है। बात छोटी होती है। वह बढ़ाकर, अपनी कल्पना के बल पर कह देती है। मिली तो केवल डांट। वैसे डाट से अगला कदम पिटाई ही होना था। बस अनुमान से, कल्पना से कह दिया कि अध्यापक ने मारा।

* बच्ची कपड़े की गुड़िया को गोद में लिटाकर, अपना अंगूठा उसके मुह के साथ लगा देती है, और कहती है—'पी लो बेटी...दूध पी लो।...पीती क्यों नहीं...चीनी तो डाली थी...देख ! ज्यादा गरम भी नहीं है। मैं पीकर बताती हूं।' और फिर वह अपना अंगूठा अपने मुंह के साथ लगाकर दूध पीने का उपक्रम करती है। फिर गुड़िया से कहती है—'ले ले बोतल है यह। पी ले। मैंने देखा यह गरम नहीं है।'

इसमें कुछ भी सत्य नहीं। फिर भी इसे बच्चे की कल्पनाशक्ति का विकास कह सकते हैं। या उसकी मां जैसे उसे कहती थी, उसने गुड़िया से कहकर तुष्टि कर ली।...उसने कोई झूठ नहीं बोला। यह तो खेल था।

* बच्चा नकली रेलगाड़ी बनाकर चलाता है। रेलगाड़ी रोकता हे, सवारी उतारता है, नई सवारी चढ़ाता है, पैसे लेता है, टिकट देता है। फिर गाड़ी चलाता है।

मगर उसके पास तो केवल एक लंबी लकड़ी है। यही उसके लिए रेलगाडी है। बाकी सब भी कल्पना मात्र। और कुछ नहीं।

है तो यह सब भी असत्य। मगर खेल में ऐसा किया। इसलिए इसे भी झूठ नहीं कहेंगे।

* रात को सोते समय मां या नारी जो परियों की, राजकुमारी की, उडने वाले घोड़े की, जो भी कहानियां सुनाती हैं, वे भी असत्य होती हैं। मगर कहने वाला कहता है। सुनने वाला सुनता है। फिर भी इसे कोई झूठ नहीं कहता।...इसमें कोई सच्चाई भी तो नहीं होती, ऐसा सब जानते हैं।

डींग मारना भी झूठ है

कुछ बच्चे इतनी काबलियत नहीं रखते, जितनी कहते हैं। अपने बारे मे बडी-बड़ी बातें कहना, जो वास्तव में होती नहीं, डींग मारना कहलाता है। सच्ची बात, वास्तविक स्थिति कुछ और होती है। तारीफ पाने के लिए कहता कुछ और ही है। इससे उसका मन बड़ा हो जाता है। अपने आपको तीसमार खां कहकर अधिक ख्याति, अधिक वाहवाही लूटने का यह तरीका है।

माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को डींगें मारने की आदत छोड़ देने की सलाह दें। इससे कभी शाबाशी नहीं मिलती। कभी पेट नहीं भरता। सुनने वाले भी थोड़ा-बहुत सच्चाई और डींग के भेद को झट समझ जाते हैं। इससे प्रशसा तो मिलती ही नहीं। बुराई जरूर मिल सकती है। इसलिए बच्चा डींग मारने जैसे हथकंडे न अपनाए, तभी अच्छा रहेगा।

सजा का डर बुलवाता है झूठ

कई बार बच्चा झूठ बोलना नहीं चाहता। मगर जो सामने सजा का डर होता है, वही झूठ बुलवाता है। बच्चे से चीनी का कप टूट गया। पता है मा पीटेगी। कह देगा—'मैंने तो ठीक रखा था। दीदी भागती-भागती आई। उसने ही तोड़ा है कप।'

मगर उसका यह कहना गलत है, झूठ है। सच्चाई तो कुछ और ही हे। जो बच्चे मां-बाप से अधिक डरते हैं...जिसके माता-पिता हर गलती पर, हर नुकसान होने पर पिटाई करते हैं, वे ही झूठ बोलते हैं। वे झूठ बोलकर बच जाना चाहते

है। मगर ऐसा हर बार होता नहीं। झूठ पकड़ा जाता है।

नुकसान हो जाने पर एक तो माता-पिता इतनी सख्ती न करें, दूसरे बच्चो को समझा दें कि झूठ बहुत बुरी बात है। सच कह देंगे तो पिटाई नहीं होगी। तब भी बच्चा सच बोलने लग जाएगा।

जटिलता बढ़ जाती है

कई बार नुकसान करके, मार के डर से बच्चा भी झूठ बोलता है। माता-पिता कठोर भी हैं। झूठ के काफी विरुद्ध भी हैं। वे उसकी इस झूठ पर भी पिटाई कर देते हैं। जिस पिटाई से बचने के लिए उसने झूठ बोला था, वही नहीं बची। पिटाई हो गई। इस प्रकार जटिलता और बढ़ गई। बच्चा ढीठ हो जाता है। जिद्दी हो जाता है। स्थिति पहले से भी बिगड़ जाती है।

माता-पिता यदि बच्चे को सुधारना चाहते हैं तो अधिक कठोरता न बरतें। वरना बच्चा बिगड़ता जाएगा।

माता-पिता का अधिक चिंतित होना

कुछ माता-पिता तो झूठ के बेहद विरुद्ध होते हैं। जब उन्हें पता चलता है कि उनके बेटे या बेटी ने झूठ बोला है तो उनको बेहद चिंता हो जाती है। जब बच्चे को अपने माता-पिता के अधिक चिंतित होने का पता चलता है तो वह कई बार सुधर जाता है। झूठ न बोलने की बात कहता है। प्रॉमिस भी करता है। यह फार्मूला कई बार सफलता देकर बच्चे को सच बोलने की ओर प्रेरित करता है। ठीक रहता है।

कैसे रुके झूठ बोलना

आपके बच्चे का झूठ बोलना कैसे रुके, यह आपकी चिंता है। साधारणतया सभी माता-पिता की यह चिंता होती है।

- झूठ बोलने की आदत तभी बच्चा छोड़ सकता है जब उसको पिटाई का डर न हो। यदि उससे कोई गलती हो गई है। उसने कोई नुकसान कर दिया है। वह स्कूल नहीं गया। उसने कुछ मिठाई या आम या सेब बिना पूछे उठाकर खा लिया है। यदि उसे मां-बाप द्वारा क्रोधित होने, पीटने का डर न होगा तो वह अपनी भूल स्वीकार कर लेगा। झूठ नही बोलेगा। होना भी यही चाहिए।
- यदि माता-पिता धैर्यवान बन जाएं। बच्चा कुछ भी गलत कर ले, उसे केवल ठीक-ठीक समझा दें। नाराज न हों। ऊंचे शब्दों में भी कुछ न

कहें। बच्चा अपनी भूल तुरंत स्वीकार कर लेगा। अपनी गलती मान लेगा। वह झूठ का सहारा नहीं लेगा।

* बच्चा काफी संवेदनशील होता है। यह सच्चाई है। इसे सब माता-पिता जानते हैं। उस पर डंडा न चलाकर प्यार से समझाया जाए तो अच्छा परिणाम निकल सकता है। बच्चा धैर्य के साथ, प्यार के साथ जितना सीधी राह पर लाया जा सकता है, उतना मार से, पिटाई से, प्रताडना से नहीं।

माता-पिता की आवश्यकता

माता-पिता की तो बस एक ही आवश्यकता है कि उनका बेटा झूठ न बोले। और कुछ नहीं। जब यह कार्य समझाने से, प्यार से हो सकता है तो मारने का, दंड देने का, पीटने का हौवा क्यों खड़ा किया जाए। जब प्यार से स्थायी आदत छुड़ाई जा सकती है तो मारपीट क्यों करें !

एक संभावना यह भी

हो सकता है माता-पिता ने झूठ न बोलने का पाठ प्यार से ही समझाया हो। मगर दोबारा, तिबारा बच्चे ने वही गलती की हो और फिर झूठ बोल दिया हो। तब भी मारकर नहीं, केवल डराकर समझाएं। संभावना है कि अब कठोरता से कहीं बात उसके दिमाग में जरूर पड़ जाए और भविष्य में न तो गलती हो, न ही झूठ बोले।

बच्चे की कल्पना-शक्ति का अन्यत्र प्रयोग

यह मानना होगा कि बच्चे में कल्पना-शक्ति होती है। कुछ झूठ बोलने के लिए भी वह अपनी कल्पना-शक्ति का प्रयोग करता है। इसका सहारा लेता है। यदि बच्चे की इस कल्पना-शक्ति को थोड़ा मोड़ देकर, किसी और दिशा मे प्रयोग करें तो वह इसे काल्पनिक झूठ में प्रयोग नहीं करेगा। उसकी कल्पना मे विकास भी होता जाएगा तथा वह झूठ से भी दूर रह सकेगा।

रचनात्मक खेल

यदि माता-पिता कोशिश करें तो बच्चे की इस कल्पना-शक्ति को रचनात्मक खेलों में प्रयोग कर सकते हैं।

(1) चित्र बनाना, (2) काल्पनिक प्रश्नोत्तर का खेल, (3) चित्र पहचानना, (4) कहानी बनाना, (5) कहानी दोहराना, (5) लकड़ी के टुकड़ों से आकृतियां

बनाना, (6) इसके लिए गत्ते या लोहे या प्लास्टिक के टुकड़ों को भी रेलगाडी, सडक, भवन पुल आदि बनाने में तथा इन्हें खोलकर फिर से कोई और चीज बनाने में दिमाग लगा सकते हैं, (7) अन्य लोगों की (अभिनेता, अभिनेत्री) आदि के डायलॉग बोलना, नकल उतारने इत्यादि काम; (8) टी.वी. में देखी हुई एडज (मशहूरियां) दोहराना—ज्यों-की-त्यों शब्दों में आदि।

इस प्रकार बच्चे की रचनाशक्ति का विकास होगा, जो उसकी कल्पना-शक्ति मे भी वृद्धि करेगा। वह झूठ का सहारा लेने की बजाय, इन रचनात्मक चीजो मे व्यस्त रहने लगेगा।

अपार मानसिक कष्ट

बच्चे को कोई भी झूठ न बोलने दें। हंसी-मजाक में भी नहीं। उसे समझा दे कि झूठ बोलना बहुत बुरी बात है। और यदि वह फिर से झूठ बोलेगा तो वह उसके हित में नहीं होगा। उसे पता हो कि उसके द्वारा झूठ बोलने से उसके माता-पिता को अपार मानसिक कष्ट होता है। वह ऐसा कर, अपने माता-पिता को बिना वजह तकलीफ दे रहा है। हो सकता है यह बात धीरे-धीरे बच्चे के मन पर असर कर दे तथा वह झूठ बोलने से तौबा कर दे।

माता-पिता की चतुराई

जब बच्चा यह विश्वास दिला दे कि वह फिर कभी झूठ नहीं बोलेगा, तो माता-पिता को इस 'प्रॉमिस' पर संतोष तो कर लेना चाहिए। फिर भी वे आखे बद करके इस वादे पर निर्भर न रहें। अपनी नजर रखें। ताकि बच्चा फिर तो झूठ नहीं बोल रहा। यह उनकी चतुराई होगी कि वह उसकी फिर भी, कभी भी होने वाली उस गलती को पकड़ लें। यदि वह पकड़ा जाए तो उसे जरूर जतला दें, मगर प्यार के साथ। उसकी प्रताड़ना मत करें। एक और चेतावनी देकर छोड दे कि ऐसी गलती फिर कभी न करे।

आप ऊपर दी सभी बातों को ध्यान में रख कर बच्चे की झूठ बोलने की आदत छुड़ा सकती हैं। उसे सत्य बोलने पर राजी कर सकती हैं।

'चोरी की आदत' छुड़वाना बच्चों से

जिस बच्चे की उचित इच्छाएं स्वतः पूरी नहीं होतीं। जिस बच्चे को खाने की वस्तुएं आस-पास रखी होने का ज्ञान तो होता है, मगर उसे दी नहीं जाती। जिस बच्चे का मन घर में छिपाकर रखी वस्तुओं में फंसा रहता है, मगर उसे आसानी से मिल नहीं पाती। ऐसा बच्चा इन्हें किसी भी तरीके से पा लेना चाहता है। वह मां-बाप की नजर बचाकर उसे उठा लेगा। छिपकर खाएगा। अपनी इच्छा पूरी करेगा। वह जानता है कि उसने ठीक नहीं किया। इसीलिए तो पहले मौके की तलाश की और फिर छिपकर इसे खाया।

चोरी बुरी बात

बच्चे को पता होना चाहिए कि इस प्रकार चीज उठा लेना, खाना चोरी है। चोरी बहुत बुरी बात है, चोरी पाप है, चोरी अपराध है। अच्छे बच्चे कभी चोरी नहीं करते। चोरी करने वालों को माता-पिता ही नहीं, सब लोग बुरा समझते है। चोरी करने वाले से सब घृणा करते हैं। चोरी करने वालों को कोई अपने घर नहीं बुलाता। वह जान सके कि चोरी करने वाला सबकी नजरों से गिर जाता है। चोरी करने वाले से लोग घृणा करते हैं। चोरी करने वाले को भगवान् भी अच्छा नहीं मानते।

चोरी करना अपराध है

जब बच्चा चोरी के पीछे छिपे दुर्गुणों, बुराइयों को ठीक प्रकार से समझ जाएगा तो उसे यह भी पता हो कि चोरी करना कानूनी अपराध है, उसे दड मिल सकता है। उसे जेल भी जाना पड़ सकता है। ऐसे बच्चे से कोई बात नही करता। ऐसे बच्चे को स्कूल से भी निकाल दिया जाता है। ऐसे बच्चे का बाकी बच्चे मजाक उड़ाते हैं। उससे मित्रता नहीं रखते। उसे अच्छा नहीं समझते। उसका समाज में कोई स्थान नहीं रहता। यह सब जानकर वह चोरी करने का दुस्साहस

ऐसे किसी अन्य अवसर पर भी वह ऐसा कर लेगा। बस, आसान रास्ता पा लेगा। जब मौका लगा चोरी करने लगेगा। यदि माता-पिता उसकी जरूरतें पूरी कर देते तो वह ऐसा न करता।

खाने-पीने का शौक

जब अन्य बच्चे आधी छुट्टी में या कभी भी कुछ चीजें खरीदकर खाते है तो आपके बच्चे का मन भी कर सकता है। या तो बच्चा इतना संतोष वाला हो कि उसे इस प्रकार स्कूल में सामान खरीदकर खाने की इच्छा ही न हो, तब तो ठीक। और यदि उसकी इच्छा रहती है, तो कभी-कभी उसे पैसे देते रहें, या फिर जितने से काम चल सकता है, उतने रोज दें। मगर उसे ऐसा सोचने का अवसर न दें कि वह चोरी करके अपनी इच्छा पूरी कर ले। नहीं। यह बात उसके दिमाग में न आए, मौका ऐसे संभालें।

भयंकर परिणाम

आप तो जानते ही हैं, बच्चा भी इस बात को अच्छी प्रकार समझे कि छोटी-छोटी चोरी की आदत से ही बड़ी चोरी की आदत पड़ती है। चोरी कभी-न-कभी पकड़ी जाती है। सौ दिन चोर का, एक दिन साधु का। अतः बच्चे को बताएं कि चोरी के परिणाम भयंकर होते हैं। थोड़ा-सा लालच करके, किसी भी वजह से चोरी करना, अपने आपको 'चोर' बनाना है। चोर को पुलिस मारती है। चोर जेल में रखा जाता है। चोर का कोई भविष्य नहीं होता। वह मन से समझ सके कि उसे चोरी नहीं करनी है तभी अच्छा रहेगा।

दूसरों के सामान में आकर्षण

कुछ बच्चों के पास नई-नई चीजें होती हैं। नया बालपेन, नया फुट्टा, नया 'की' रिंग...आदि। उसके माता-पिता साधन-संपन्न हैं। वह ये चीजें खरीद सकता है। कोई और भी देखा-देखी खरीद सकेगा। मगर आपका बच्चा उन चीजों की ओर आकर्षित न हो, तभी अच्छा रहेगा। और यदि उससे रहा नहीं जा रहा तो वह आकर आपसे सीधे कहे। झूठ न बोले। कोई कहानी न बनाए।

आप भी मौके की नजाकत को समझें। बच्चे को अपनी मजबूरी प्यार से समझाएं। यदि वह फिर भी नहीं समझता। उसे डांटे मत। चोरी के लिए प्रेरित न करें। जैसे-तैसे, कहीं और से बचत कर, बच्चे की इच्छा पूरी कर दें ताकि वह चोरी द्वारा उस वस्तु को पाने का विचार ही मन में न लाए।

माता-पिता के प्यार में कमी

कई बार बच्चे को खाने-पीने अथवा अन्य सामान की तो कोई कमी नहीं होती। मगर माता-पिता से उसे प्यार नहीं मिलता। उसकी अक्सर उपेक्षा की जाती है। वह चोरी करके संतुष्ट रहने लगेगा। ऐसा कभी-कभी होता है। वह स्कूल मे से चीजें चुराकर घर लाने लगेगा। घर से चुराकर स्कूल ले जाएगा। केवल 'फन' के लिए। आवश्यकता के लिए नहीं। विशेषज्ञ कहते हैं कि जो बच्चा असंतुष्ट होगा, वही ऐसा करेगा। अतः माता-पिता को चाहिए कि बच्चे को पूरा प्यार दे, उसकी उपेक्षा न करें। उसकी अवहेलना न करें। उसे अपने से दूर न रखें। उसे अपना प्रिय बनाकर रखें, तभी ठीक रहेगा। नहीं तो चोरी की आदत ही से वह अपनी निराशा दूर करने लगेगा।

हीन भाव की पूर्ति

कुछ बच्चे मंदबुद्धि होते हैं। किसी के शरीर में कोई विकार हो सकता है। वे इन कारणों से उपेक्षित रहते हैं। वह इस उपेक्षा के कारण या शारीरिक कमियों के कारण बेचैन रहते हैं। उन्हें जब अपनी बेचैनी से छूटने का कोई रास्ता नजर नहीं आता तो वे चोरी जैसी भद्दी या गंदी आदत पाल लेते हैं। यहां भी माता-पिता के प्यार की कमी रहती है। उसको हीन भावना से ग्रस्त रहने दिया जा रहा है। उसको दूसरों से अलग रखा जा रहा है। वह अपने आपको अन्य बच्चों या घर के सदस्यों से हीन समझने लगता है। इसकी तुष्टि उसे चोरी करके होने लगती है। बस बच्चा चोरी की आदत को पालने लगता है। माता-पिता यदि उसे अन्य बच्चों या सदस्यों जैसा ही मानते, तो वह इस बुरी आदत में न फंसता।

विद्रोही बनाना

कुछ माता-पिता बच्चों की इच्छाओं को तो पूरा नहीं करते। बल्कि बच्चे को हर समय डांटते, फटकारते, दुत्कारते रहते हैं। इससे उनका जीवन नीरस हो जाता है। मन विद्रोही हो उठता है। उसे अपने माता-पिता या उनके द्वारा बनाए नियमों से, उसूलों से कुछ लेना-देना नहीं होता। उन्हें कोई उपदेश अच्छा नहीं लगता। उन्हें कोई नियम पसंद नहीं आते। वे अपने जीवन को हर समय बेकार समझने लगते हैं। माता-पिता से बदला लेने के लिए, उनके विद्रोही बन जाते हैं तथा चोरी करने लगते हैं।

बच्चे चोरी न करें—इसके लिए उपाय

चोरी को सचमुच बुरा मानें। इससे दूर रहें, घृणा करें। किसी भी अवस्था री करने के विचारों को अपने पास न फटकने दें। चोरी करते हैं तो भी दें। इसके लिए कुछ उपाय, कुछ सुझाव नीचे दिए गए हैं—

* बच्चों की लालसा न बनी रहे। वे चीजों के लिए तरसते न रहें।
* आप अपने अनुमान से बच्चों की हर जरूरत पूरी करती रहें। जैसा अन्य बच्चे लेते हैं, अपने बच्चे को भी दें।
* यदि बच्चा कुछ और मांगता है तो भी थोड़ी-बहुत उसकी वह जरूरत भी पूरी करें।
* स्कूल में अध्यापकों द्वारा मंगवाया गया पढ़ाई का सामान सदा बच्चे के पास रहे। कोई चीज गुम हो जाने पर या फिर खत्म हो जाने पर, अवश्य खरीद दें। चुराकर जरूरत पूरी करने की नौबत न आए।
* ठीक है, बच्चा जो मांगे, सब कुछ नहीं खरीदा जा सकता। फिर भी, अपनी जेब का ध्यान रख उसे प्रसन्न रखें। साथ ही अपनी मजबूरी बता कर उसे संतुष्ट करें, यदि वह बड़ी छलांग की सोचता हो तो।
* बच्चे को प्रतिदिन, सप्ताह में दो-तीन बार कुछ पैसे बतौर 'पॉकेट मनी' जरूर दें। उसे इस बात की स्वतंत्रता हो कि वह इन पैसों को जहां चाहे खर्च करे। आपसे मत पूछे।
* मां बच्चे को बताती रहें कि बाजार में मिलने वाली कौन-सी चीज गदी है, बुरी है, हानिकारक है। शेष उसके निजी निर्णय पर छोड़ दें। अपनी बात उस पर मत थोपें।
* यह बात पक्की है कि जिस बच्चे को जरूरत से ज्यादा बतौर पॉकेट मनी मिलेंगे, वह अपने खर्चे बढ़ा लेगा। कभी इतने बढ़ जाएंगे कि आपके द्वारा दिए पैसे कम लगने लगेंगे। अच्छा हो जो उसकी इच्छाओं व खर्चो पर नजर रखें, नहीं तो चोरी करना उसकी मजबूरी हो जाएगी।

यदि माता-पिता इन कुछ बातों की ओर ध्यान दें। बच्चे को किसी भी से डांटना-फटकारना बंद कर दें तो वह चोरी की आदत की ओर नहीं। सतुष्ट रहकर वह चोरी से घृणा करने लगेगा। तभी वह एक अच्छा विद्यार्थी गद में अच्छा नागरिक सिद्ध होगा।

बच्चों को घर छोड़ने पर विवश न करें

बच्चे अपने मां-बाप को, अपने घर को, अपने परिजनों को छोड़कर कहीं दूर भाग जाते हैं। वहां पहुंच जाते हैं जहां उनका कोई नहीं रहता और आगे निकलते है तो सामने कुआं होता है, डूब मरने के लिए। पीछे हटते हैं तो खाई। यह भी डूब मरने के लिए काफी होती है। ऐसा क्यों करते हैं बच्चे ! आइए ! आज इसी पर चर्चा कर लें।

कारण

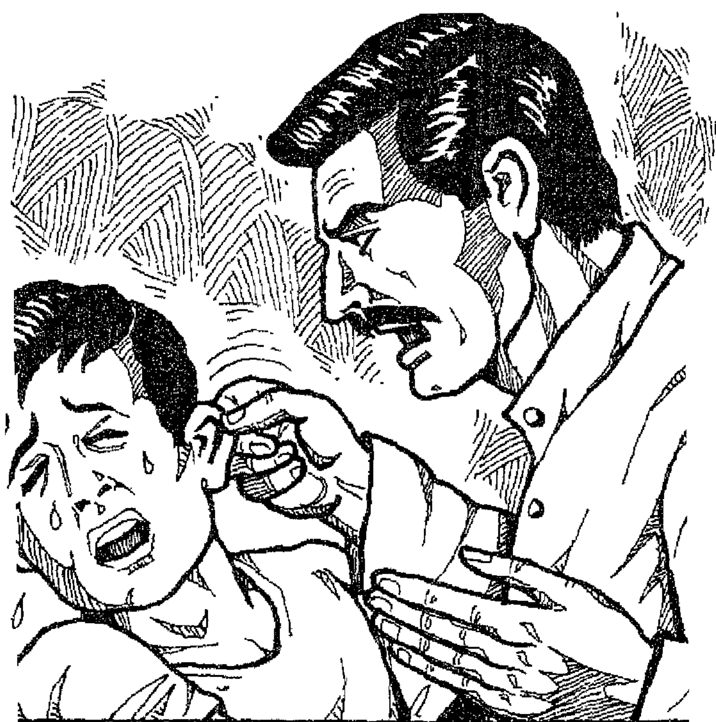
इसके अनेक कारण हो सकते हैं। उनमें से कुछ ये हैं–

- माता-पिता उतना स्नेह नहीं देते, जितना बच्चों की जरूरत हो।
- कुछ बच्चे अभाव में जी रहे होते हैं, तभी।
- कुछ अन्य बच्चों पर इतने अत्याचार होते हैं कि वे अपने घर-परिवार में रह नहीं पाते।

अभाव

आज बच्चे पता नहीं क्या-क्या पा लेना चाहते हैं ? वह भी तुरंत। माता-पिता के साधन सीमित होते हैं। वे उन सब चीजों का प्रबंध नहीं कर सकते जो बच्चे चाहते हैं। बस, इसी से बच्चे असंतुष्ट हो जाते हैं। उनका मन घर में नही लगता। वे अपनी मां के प्रति लगाव भी खो बैठते हैं। उन्हें वे सब चीजें चाहिए, जिनकी उन्हें तुरंत जरूरत है। आज उनकी इच्छाएं असीमित होती जा रही है। थोडे में निर्वाह करना उन्हें आता ही नहीं। बिना सोचे-समझे भाग खड़े होते हैं घर से।

उन्हें माता-पिता सब कुछ प्राप्त कराने में असमर्थ होते हैं। इसी कमी को पूरा करना, उनकी तीव्र इच्छा हो जाती है। इसी की तलाश में वे भाग जाते है अपने घर से बिना बोले, बिना बताए। भले ही मां-बाप रोते रहें, तड़पते रहें, ढूढ़ते



। उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। उन्हें तो हथेली पर सरसों उगानी सीलिए तो जाते हैं। घर-बार से दूर कहीं भाग खड़े होते हैं वे।

ग बच्चों को प्यार की जरूरत है, हमदर्दी की आवश्यकता है, अपनेपन । है। अपनत्व चाहिए उन्हें। मगर कुछ मां-बाप पैसा कमाने में इतने हैं कि उनके पास समय नहीं होता बच्चों से बात करने का। बल्कि दिल बनकर, अपने ही बच्चों के साथ कठोरता से पेश आते हैं। उन् वार ढहाते हैं। बच्चे इस अत्याचार को, इस कठोरता को सहन नहीं । उन्हें हैवानों जैसा व्यवहार कैसे पसंद आ सकता है। नहीं बरदाश्त ।। इसीलिए भाग खड़े होते हैं। आगे क्या होगा, इस बात की भी चिंत हैं।

च्चे ही नहीं, आसपास के लोग भी जान चुके होते हैं कि बच्चा कठिना रहा है। अत्याचार बरस रहे हैं उस पर। माता-पिता की क्रूरता के कारण गते हैं अपने घर से। उन्हें मां-बाप, उनके घर, सबसे घृणा हो चुकी

होती है। तभी तो वे भागते हैं। जो बच्चे माता-पिता से ही घृणा करने लगे, वे घर पर तो रह ही नहीं सकते।

युवावस्था की बात और है

यदि बच्चे नहीं युवा लड़के या लड़कियां घर से भागें, तब ये अपने घर की चहारदीवारी में रहकर प्यार नहीं कर सकते, इसलिए भागते हैं। उन्हें फिल्मों की चकाचौंध घर में नहीं रहने देती। वे भी नायक और नायिका बनकर सिनेमा मे अपना स्थान पाना चाहते हैं। मगर यह बात बच्चों के साथ तो नहीं हो सकती।

बच्चों की बात अलग है

युवा लड़के-लड़कियां अलग कारणों से भागते हैं। मगर बच्चे तो अकेले भागते हैं और दर-दर भटकते हैं। आखिर घर तो घर ही होता है। मगर यदि उनको भगाने वाला कोई और हो, गुट हो, एक सोची-समझी चाल हो, तब तो नन्हे बच्चे बरबाद हो जाते हैं।

बच्चों को उकसाकर, घर से भगाने वाली टोलियों की नीयत अच्छी नही होती। वे उन्हें गलत रास्ते पर ले जाते हैं। उनका जीवन बरबाद कर देते है। वे न घर के रहते हैं, न घाट के।

भागना खतरे से खाली नहीं होता

कुछ आवारा किस्म के लड़के, तरुण, युवक ऐसे बच्चों को लालच देकर, फुसलाकर घर से भागने को प्रेरित करते हैं। उन्हें दुनिया का अनुभव हो चुका होता है। वे कई गलत-ठीक काम कर चुके होते हैं। उनके संपर्क घटिया लोगों से होते है। वे स्वच्छंद प्रकृति को पसंद करते हैं। मनमरजी करते हैं। किसी से डरते नही। कोई जिम्मेदारी नहीं होती। भोले-भाले बच्चों को बहकाना उन्हें आता है।

ये लोग ऐसे बच्चों को ढूंढ़ निकालते हैं जिनके घर के हालात अच्छे नही होते। उनके माता-पिता क्रूर हैं, मारते हैं, परवाह नहीं करते। ये सब सूचनाए इनके पास होती हैं। तभी उन्हें ढूंढ़ निकालते हैं, अपने करीब लाते हैं, पैसा खरचते हैं, लालच देते हैं, इन बच्चों को सब्जबाग दिखाए जाते हैं। बड़े-बड़े भरोसे दिलाए जाते हैं। सुख-सुविधा का लालच दिया जाता है। जहां वे ले जाएंगे वहां सुख-ही-सुख होगा। दुःख नहीं होगा, ऐसा आश्वासन दिया जाता है।

बच्चे झांसे में आ जाते हैं और भागने को तैयार हो जाते हैं। आवारा और गुंडे कामयाब हो जाते हैं। बच्चे अपना घर छोड़कर इन बदमाशों के साथ हो लेते हैं। भागते समय वे सोचते हैं कि वे अच्छे लोगों के साथ जा रहे हैं। मगर

यह तो बाद मे पता चलता है कि उन्हे बरबाद करने के लिए ही यह सब जाल रचाया गया था।

घर से पैसा लेकर भागते हैं बच्चे

मां-बाप के सताए हुए बच्चे गुंडों के झांसे में आकर जब भागते हैं तो घर से पैसा, जेवर, जो हाथ लगा लेकर जाते हैं। उसी पैसे से गुंडे भी मौज करते है। इन्हें भी कराते हैं। बच्चे समझ नहीं पाते कि यह सब दिखावा है। एक चाल है, उन्हीं का शोषण है, उन्हीं का पैसा है।

जब पैसा खत्म हो जाता है, या तो ये गुंडे उन्हें मार-पीटकर भगा देते है और दर-दर भटकने के लिए छोड़ देते हैं, या फिर उन्हें बेच देते हैं। उनके साथ क्या बीतती है, भागने वालों को इससे कोई मतलब नहीं होता। चाहे उनके हाथ, पाव क्यों न काट दिए जाएं।

गुंडे फिर से नए मजबूर बच्चों को घर से भगाने की तैयारी में लग जाते है।

बड़ी उम्र के लोग

कुछ बड़ी उम्र के लोग भी बच्चों को बरगला कर, लालच देकर भगा ले जाते हैं। पैसा उनके पास घर का होता है। बड़ी उम्र के लोग इस पैसे पर मौज करते हैं। बाद में इन बच्चों को अपंग कर भीख मांगने पर विवश कर देते है। बेचारे बच्चे कहीं के नहीं रहते। धोखे में आकर भागे बच्चे बरबाद हो जाते है।

समस्या का समाधान

* माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को प्यार दें, वात्सल्य दें। उनको अपना बनाकर रखें।
* पैसे की भाग-दौड़ में तथा क्लबों की जिंदगी छोड़कर बच्चों की जरूरते पूरी करें। अपने ऐश को छोड़कर बच्चों के अभावों को खत्म कर दे।
* माता-पिता जो जुल्म करते हैं, अत्याचार करते हैं, उस रवैये को छोड दें। अपने आपको बदलें। बच्चे प्यार के भूखे होते हैं। वे अत्याचार नही चाहते। इस ओर ध्यान दें।
* समाज में फैले गंदे लोगों पर सरकार का शिकंजा कसा जाना चाहिए। उन्हें सख्त सजा मिलनी चाहिए।
* समाज भी अपनी भूमिका अदा करे तथा ऐसे गंदे लोगों को सजा दिलाए।

समय का सदुपयोग करना सीखें बच्चे

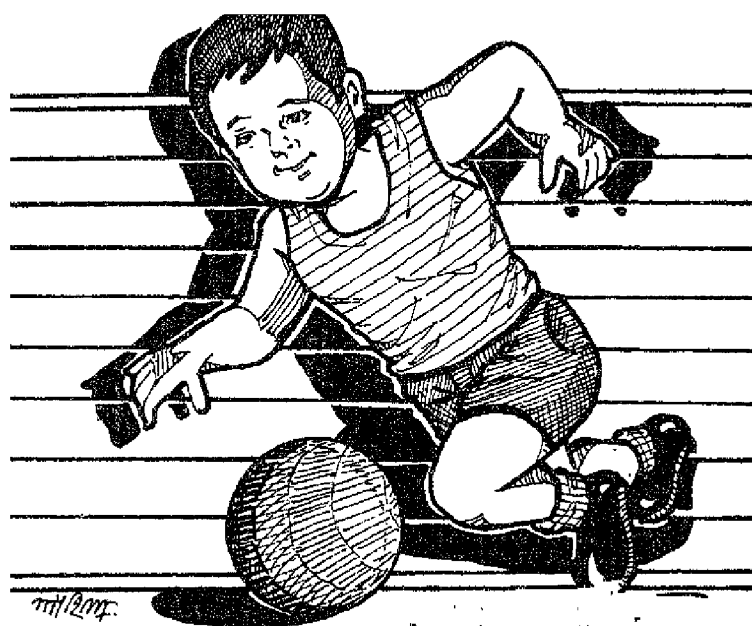
बच्चों को संयमित जीवन जीने, अनुशासन में रहने तथा समय का सदुपयोग करने की शिक्षा देनी चाहिए। यदि माता-पिता असंयमित रहते हैं। किसी भी नियम का पालन नहीं करते। बैठे-बैठे गप्पे हांकते रहते हैं या ताश आदि खेलने में समय गंवा देते हैं। ऐसे माता-पिता बच्चे को अनुशासन का पाठ नहीं पढ़ा सकते। समय का सदुपयोग करने की बात नहीं सिखा सकते। पहले हमें स्वयं नियमित होना होगा। अपनी दिनचर्या में सुधार करना होगा। अपने जीवन को आदर्श बनाना होगा। तभी हम अपने बच्चे को वैसा करने को कह सकते हैं।

कुछ कठिन लगेगा

ऐसे माता-पिता जिन्होंने अपने बचपन में अनुशासन का पालन करना नही सीखा। समय के मूल्य को नहीं पहचाना। अपनी इच्छाओं पर कभी नियंत्रण नही रखा। विवाह के पश्चात् भी उसी प्रकार जीते रहे। बल्कि पहले से भी अधिक ढीलापन ले आए। स्वतंत्र होकर जीने लगे। उच्छृंखलता को अपना लिया। मौज-मस्ती में सारा जीवन बिता दिया। उन्हें अब अपने बच्चों को अनुशासन का पाठ पढ़ाना, समय का सदुपयोग करना, संयमित रहना जैसा सिखाना अवश्य कठिन लगेगा। इससे भी कठिन लगेगा पहले अपने जीवन को बदलना, ढालना। जैसा बच्चे से इच्छा करते हैं, वैसा अपनाना। ...भले ही कठिन लगे, मगर यदि आप चाहते हैं कि आपका बच्चा एक अच्छा बालक बने तो स्वयं अच्छे माता-पिता बनना ही होगा।

पहले स्वयं जानें

यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे का जीवन बर्बाद न हो। वह सुखी जीवन जी सके। तब तो पहले स्वयं ही जानना होगा कि समय क्या है ? कितना मूल्यवान है ? इसकी कद्र कैसे की जा सकती है ? इसे कैसे बचाया जा सकता



है ? इसको यों ही गंवा देने से क्या हानियां हैं ? समय का सदुपयोग कैसे हो सकता है ? कब क्या किया जा सकता है ? किस बचे समय को किस काम मे लगा सकते हैं ? कब क्या करना अच्छा रहता है ? जब माता-पिता यह सब ठीक प्रकार से जानते होंगे तो वे बच्चे को भी सिखा सकेंगे, बता सकेंगे, ढाल सकेंगे।

चरित्र से गहरा संबंध

यह बात जानने वाली है कि समय के सदुपयोग का हमारे चरित्र के साथ सीधा संबंध है। बहुत गहरा है। यदि माता-पिता यह निश्चय कर लें कि उनके बच्चे समय को बरबाद न जाने दें, तो उन्हें समय का सदुपयोग करना सिखाना होगा। बच्चा समय पर उठे, समय पर सोने जाए, बेकार मत बैठे। उसके हाथ, उसका दिमाग, उसका पूरा शरीर कार्यशील बना रहे। बच्चा अच्छी आदतें पाले। अपने जीवन में कुछ वसूल रखें, नियमों का पालन करें, सिद्धांत बनाकर चले। इस सारे कार्य में माता-पिता ही योगदान कर सकते हैं। अकेला बच्चा, अपने आप कुछ नहीं कर सकता।

दुविधा में न रहे बच्चा

ऐसे भी अवसर आते हैं जब बच्चा कोई कार्य विशेष हाथ में लेना चाहता

है। मगर मन में यह शंका पैदा हो जाती है कि कार्य ठीक है भी या नहीं। इसकी जीवन में उपयोगिता है भी या नहीं। उसकी यह दुविधा उसे आगे बढ़ने से रोकती हे।

ऐसे मौकों पर बच्चा अपने माता-पिता से बिलकुल भी संकोच न करे। उसे संकोच न करने तथा पूछने की पूरी आजादी पहले से ही हो। जब वह अपनी दुविधा माता-पिता के सम्मुख रखे तो उन्हें भी चाहिए उसकी शंका का निवारण करे, उसे उभारें, दुविधा में न पड़े रहने दें। उस कार्य के पक्ष तथा विपक्ष की सारी बातें समझा दें। फिर यह बच्चे पर छोड़ दें कि वह कार्य को हाथ मे ले भी या नहीं। उस पर अपना निर्णय मत थोपें।

यदि बच्चा अब भी अधर में लटका है। शंकाओं से घिरा है। दुविधा मे पडा है। तब उसे समझा दें कि गलत धारणा से किया कार्य ठीक नहीं होता। उस कार्य को कुछ देर के लिए न करे, रोक दे जब मन में स्थिति पूरी तरह से स्पष्ट हो जाए, तभी उस कार्य को हाथों में ले।

सोने-उठने का समय निश्चित हो

बच्चे को कितने बजे रात सो जाना है तथा प्रातः कब उठना है यह पूरी तरह निश्चिंत हो। ऐसा नहीं कि कभी रात आठ बजे सो गए तो कभी रात ग्यारह बजे तक जागते रहे। इसी प्रकार कभी प्रातः पांच बजे बत्ती जला कर पढ़ने बैठ गए तो किसी दिन आठ-नौ बजे तक बिस्तर में पड़े, करवटें बदलते रहे।

समय पर सोना, समय पर उठना एक बहुत अच्छी बात है। नींद पूरी लेना और भी अच्छी बात है। रात को जल्दी सोने तथा प्रातः जल्दी उठने की आदत बनानी चाहिए। जो बच्चे देर से सोते हैं, प्रातः भी स्कूल जाना होता है। तैयार होना होता है, इसलिए जल्दी उठना जरूरी हो जाता है। ऐसे बच्चों की नींद पूरी नही होती। दिन-भर ऊंघते रहते हैं। थकान बनी रहती है। काम में मन नही लगता।

प्रति रात देर से सोने शरीर के लिए हानिकारक ही नहीं, दुखदाई भी होता है। झींकना, रोना, आलस्य करना, किसी काम में मन नहीं लगना इसी के दुष्परिणाम है। जो बच्चा रात देर से सोता है, प्रातः उसे उठना ही पड़ता है, उसकी आखों में नींद भरी रहती है। उसका मन किसी काम में नहीं लगता। वह अक्सर चिड़चिडे स्वभाव वाला हो जाता है। हर कार्य में असंतुष्ट नजर आता है।

व्यायाम भी दिनचर्या का हिस्सा हो

बच्चे खेलें, कूदें, खाएं, पढ़ाई करें, स्कूल जाएं, मनोरंजन करें, फिर भी एक नियमित व्यायाम जरूर करें। इसमें योगासन करें अथवा कुछ भी। बच्चों का

खेलना-कूदना भी तो व्यायाम ही है। फिर भी कुछ क्रियाए नियमित करने का मतलब है अनुशासित होना। जीवन में अनुशासन की आवश्यकता को समझना। जो ऐसा करता है, वह आलस्य नहीं करेगा। रोए-झींकेगा नहीं। प्रसन्नचित्त रहेगा। उसका मन कार्यों में लगेगा। वह जो कुछ भी करेगा, खुशी-खुशी करेगा।

संगत-साथ का प्रभाव

जो बच्चे रोने की प्रवृत्ति वाले तो नहीं हैं, मगर उनका साथ, उनकी संगत, उनकी मित्र-मंडली में रोने-झींकने वाले बच्चे होंगे तो यह आदत धीरे-धीरे उनके स्वभाव में भी घर कर जाएगी।

माता-पिता ध्यान रखें कि उनके बच्चे का साथी ऐसा न हो जो हर समय रोता हो, चिल्लाता हो, क्रोध से जमीन पर लेटता हो, झींकता हो, बात-बात पर रूठता हो। माता-पिता के साथ अभद्र व्यवहार करता हो। ऐसे बच्चे से अपने बच्चे को दूर रखें। नहीं तो ये गंदी आदतें उसे भी आ जाएंगी। सदा चिढ़ते रहने वाला बच्चा आपके बच्चे को भी चिढ़नेवाला, चिड़चिड़ा बना देगा।

आपके बच्चे का साथ हंसते, खेलते, खुश रहते बच्चों के साथ होना चाहिए। इससे बच्चे के चेहरे पर रौनक रहेगी। चेहरा खिला-खिला रहेगा। उसके साथ बात करने को मन करेगा।

बड़े-बड़ों का स्वभाव

यदि बड़े-बड़ों का स्वभाव अच्छा नहीं, चिड़चिड़ा है, क्रोधी है। बात-बात पर बिगड़ जाने वाला है। बात-बात पर बड़-बड़ करने वाला है। बच्चा भी तो यही कुछ सीखेगा। वह भी तो चिड़चिड़ा हो जाएगा।

घर में बड़े, माता-पिता या अन्य सदस्य अपने स्वभाव को मधुर बनाएं। सलीके से बात करें, शालीनता से पेश आएं, शिष्टाचार से रहें। तभी बच्चे ये सारे गुण अपने जीवन में धारण कर पाएंगे। अच्छे बन सकेंगे।

जल्दबाजी शिष्टता नहीं

यदि कोई यह कहे कि वह हर कार्य को तुरंत कर ले। भागता हुआ स्कूल पहुचे। छुट्टी होने पर भागता हुआ घर आए। होमवर्क के लिए किताबें-कॉपिया खोलकर फटाफट काम करने लगे, साथ-ही-साथ नाश्ता रखकर खाता रहे। दूध पीता रहे। ये शिष्टता नहीं, यह ठीक भी नहीं होता।

याद रखें, शक्ति और सुरक्षा धीमी गति में होती है। अपने विचारों को धीरे-धीरे प्रकट करने से, अपनी बात धीमी आवाज में कहने से बच्चा बहुत भला

लगता है, शिष्ट लगता है, समझदार व शांत स्वभाव का लगता है।

स्पष्टता के लिए

धीमे बोलने वाला, कम गति से बात करने वाला अपनी बात स्पष्ट कह सकता है। सुनने वाले को भी समझ आती है, अच्छा लगता है। जल्दीबाजी शिष्टता का चिह्न नहीं। जल्दी में स्पष्टता नहीं झलकती। भाग-दौड़ में व्यवस्था ठीक नही रहती। बिगड़ जाती है। अतः स्पष्टता के लिए धीरे व सहज होने की कोशिश करे। बच्चे इसे ही सीखें।

वचन का निर्वाह

जहां बच्चों को समय का सदुपयोग करना सीखना है, नियंत्रित रहना हे, अनुशासन को अपनाना है, वहीं उसे अपने वचन का निर्वाह करना भी सीखना है। बच्चा सच बोले, झूठ से दूर रहे। जो बात कहे, सोच-समझ कर कहे। कही बात को याद रखे, उस पर पूरा उतरे। अपने शब्दों का मान करे। वचनों का निर्वाह करे, तभी वह अच्छा बालक बन पाएगा।

जो वंचन का निर्वाह करता है, वह बहादुर है, वह वीर है, वह शिष्ट है। वह बात का धनी है, वह वफ़ादार है, वह भरोसा करने योग्य है। उसकी बात पर एतबार किया जाता है। हां, जब आप कोई बात कहें, कोई वचन दें, कोई प्रॉमिस करें, उसे सोच-समझकर कहें। जल्दी में मत कहें। इसे पूरा भी करना है, अतः सोचा-समझा वचन देना ठीक रहता है। यह बच्चे की विश्वसनीयता को बढाता है।

काम करने का सामान्य नियम

माता-पिता अपने बच्चे के लालन-पालन के साथ, उसमें आचार-विचार भरते समय, जीवन की जरूरी बातें समझाते समय, उसे काम करने का सामान्य नियम भी समझाएं। सामान्य नियम तो यही है कि प्रत्येक काम समय पर करें। काम को करने में देरी न करें। जो काम देरी से शुरू करेगा उसे पूर्ण भी देरी से कर पाएगा। ऐसा कर वह साथियों से पिछड़ जाएगा। कई बार काम की उपयोगिता भी नहीं रहती।

इसलिए काम करने का सामान्य नियम है काम को समय पर करना। काम आरंभ करने में देरी न करना। ऐसा कर आप बहुत प्रसन्नता का अनुभव करेगे। आपको बेहद खुशी होगी।

देरी का परिणाम भयंकर

याद रखें, किसी भी कार्य को देरी से शुरू करना, या देरी से पूरा करना, भयकर परिणाम लाता है। पश्चात्ताप करना पड़ता है, पछताना पड़ता है।

याद रखें, प्रकृति अपना कार्य निरंतर कर रही है। विकास नियमित तथा निरतर चलता रहता है। प्रकृति अपने किसी भी कार्य में 'रुकावट' नहीं लाती। ठहराव तो सीखा ही नहीं। प्रकृति निरंतर कार्यरत रहती है। सदैव प्रयत्नशील रहती है, रुका नहीं करती। प्रकृति न तो निष्क्रिय होती है, न ही निष्क्रियता को स्वीकार करती है। देरी से काम बिगड़ जाते हैं। समय पर किए गए काम ही ठीक हुआ करते हैं। भलाई इसी में है कि प्रकृति की क्रियाशीलता से सीखकर हर कार्य को हम समय पर करें। आरंभ समय पर होगा तो समाप्त भी समय पर कर सकेंगे। देरी से होने वाले भयंकर परिणामों की प्रतीक्षा नहीं करेंगे।

समय का पाबंद होना सीखें

जिन बच्चों को समय का सदुपयोग करना सिखाना है, उन्हें समय का पाबद होना जरूरी है। जब हम समय के पाबंद होंगे तो समय का सदुपयोग भी कर सकेगे। अपने लक्ष्य में सफल होंगे। जो समय के पाबंद होंगे, वे अपना समय बचा सकेंगे। दूसरों के समय को भी बरबाद नहीं होने देंगे। जो बच्चे समय की कद्र नहीं करते, समय भी उनकी कद्र नहीं करता ऐसे बच्चों का पिछड़ जाना आम बात है।

समय का पाबंद न रहने वाले बच्चों पर कोई विश्वास नहीं करता। कोई भरोसा नहीं करता। उन्हें अपने घर पर भी कोई नहीं बुलाता। जो समय का पाबद नहीं, वह अपने वचनों का भी पाबंद नहीं हो सकता। उसे अच्छा बालक कोई नहीं मानता।

जो बच्चे समय के पाबंद होंगे, वही समय का सदुपयोग कर सकेंगे। वही सफल होंगे। वही शिक्षा में आगे निकल जाएंगे। वही माता-पिता, गुरु तथा समाज के अन्य वर्गों की नजरों में अच्छे कहलाएंगे, आदर पाएंगे। उन्हें कार्य सौंपने मे, उन्हें उच्च पद देने में हर कोई भरोसा व खुशी का अनुभव करेगा।

माता-पिता को चाहिए कि पहले स्वयं समय का सदुपयोग करना सीखे। फिर बच्चों को सदुपयोग के महत्त्व को समझाएं। क्योंकि बच्चों को तो माता-पिता के पद-चिह्नों पर चलना होता है।

कैसे रुके बच्चों में तकरार

बच्चों में छोटी-मोटी बात पर झगड़ना, तकरार करना आम बात है। हर घर मे बच्चे ऐसा करते हैं। इस पल लड़ पड़ते हैं तो अगले पल मान भी जाते हैं। बड़ो की तरह तो नहीं कि अब लड़े तो कई दिनों तक नहीं मानेंगे। अथवा एक बार का झगड़ा, लड़ाई या तकरार पक्का हो जाता है। पक्की गांठ बांध लेते हैं। झगडे को दुश्मनी में बदल देते हैं। कई बार यह दुश्मनी 'वध' तक करने की स्थिति मे पहुंच जाती है। या फिर यह दुश्मनी पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती रहती है तथा हर पीढी दूसरों को नीचा दिखाने में अपना भी सुख-चैन गंवा बैठती है। बच्चो मे यह बात नहीं होती। बाल-सुलभ बुद्धि होती है। चंचल प्रवृत्ति होती है। छोटी-सी बात पर झगड़ पड़ेंगे। जल्दी मान भी जाएंगे। फिर झगड़ा झगड़ा न हुआ जेसे यह तो खेल ही हुआ बच्चों में।

माता-पिता का प्रभाव

यदि घर में पति-पत्नी बात-बात पर झगड़ पड़ते हैं। लड़ने लगते हैं। तू-तू, मे-मैं पर उतर आते हैं। तकरार करने लगते हैं। उनके इस व्यवहार को घर मे बच्चे भी देखते हैं। उन पर भी इसका गहरा असर पड़ता है। वे भी इस दिनचर्या को हिस्सा बना लेते हैं। तकरार करने की प्रवृत्ति बना लेते हैं।

आयु के साथ

जब नन्हे-मुन्ने हैं, खिलौने से खेल रहे हैं तब तो वे शीघ्र मान भी जाते हैं। इस पल कट्टी, अगले ही पल साथ-साथ। मगर जैसे-जैसे उम्र बड़ी होने लगती है, यह आदत पक्की होती जाती है। पहले तो दिन में लड़ना और उसी दिन मान भी जाना होता था। मगर अब वह बात नहीं। अब तो झगड़ा हुआ और बहुत दिनों तक रूठे रहे। कई दिन बाद किसी ने बीच-बचाव किया तब माने। धीरे-धीरे. कई बार का झगड़ा ऐसा होता है कि वे कभी नहीं मानते। दोस्ती खत्म



लेते हैं। अतः यह झगड़ा, जो घर में मां-बाप से सीखा, जीवन-भर के
चढ़कर बोलता रहता है।

रिवारिक वातावरण

यदि परिवार अच्छा है, माहौल अच्छा है। माता-पिता ठीक ढग से
बच्चे भी लड़ाई-झगड़े की आदत नहीं सीखेंगे। यदि परिवार में अक्सर
ड़ा होता है। तो परिवार ही दूषित हुआ। इस दूषित परिवार के बच्चे भी
प्रवृत्ति पालते रहेंगे। अक्सर लड़ते रहेंगे। घर में आने वाले बच्चों के
सब देखेंगे तो उन पर भी प्रभाव पड़ेगा। इससे मित्र मंडली हो लड़ने
। अतः यदि परिवार ठीक है। प्यार से रहने वाला है। तब ही ठी

बच्चों को रोकते नहीं

कुछ माता-पिता तो जैसे आंखें मूंदकर ही चलते हैं। भाई-बहन लड़ रहे है तो उन्हें रोकते ही नहीं। यह कहते सुने गए हैं कि बच्चे हैं लड़ रहे हैं। इस आयु में ऐसा होता ही है। आगे चलकर मान जाएंगे।

ठीक है बच्चे मान तो जाएंगे। मगर उनके दिमाग में जो झगड़े की, तकरार की जड़ें लापरवाही में रोप दी गई हैं। अपने आपको सच्चे बताने के लिए वे जो तर्क-वितर्क करते हैं, यह ठीक नहीं होता। यह धीरे-धीरे पक्का होता जाता है। लड़ने की आदत भी पक्की होती जाती है।

समाज का अहित

जब वे बड़े होते हैं। उनके जीवन में लड़ पड़ना आम बात हो जाती है। अपने बचाव में तर्क देना, स्वयं को सच्चा साबित करना भी उन्हें आ जाता है। दूसरे को धूल चटाना सीख जाते हैं। यही बच्चे कल के झगड़ालू माता-पिता, लडने वाले नागरिक सिद्ध होते हैं। इनके व्यवहार से समाज का, देश का बड़ा अहित होता है। अतः माता-पिता को चाहिए कि प्रेम-पूर्वक रहें। बच्चों को भी प्रेम-पूर्वक रहने की सलाह दें, शिक्षा दें। उन्हें अच्छे रास्ते पर चलाएं।

पारिवारिक जीवन

बच्चा अच्छे परिवार में, अच्छे माहौल में पलेगा। अपने से बड़ों के अच्छे गुण देखेगा, उन्हें अपना आदर्श मानेगा तो वह पूरी तरह सफल होगा। उसका सही विकास भी होगा। सीखता तो बच्चा जीवन-भर है। मगर जो उसकी नींव परिवार में, घर में पड़ जाती है, वही चलती रहती है। उसी पर वह अपना जीवन निर्वाह करता है। बच्चे को बढ़िया वातावरण देने के लिए यदि माता-पिता को या दोनों में से किसी एक को त्याग भी करना पड़े तो कोई हर्ज नहीं। बच्चा, जो आपका अपना बच्चा है। उसके भविष्य की आप चिंता नहीं करेंगे तो कौन करेगा।

कच्चा घड़ा

मिट्टी है। घड़ा बनाना है या इस मिट्टी से कुछ भी तैयार करना है। घडी, गमला, सुराही, कुछ भी कुम्हार आसानी से बना लेगा। मिट्टी है न ! जो भी आकार देना चाहे, एक ही प्रकार की मिट्टी से दे सकता है। मगर जब कोई आकार बन गया। भट्टी में पक गया तब इसका आकार बदलना कठिन होता है। मिट्टी तो

वही है पहले वाली ही। मगर तब यह कच्ची थी, अब पक चुकी है।

यदि कुम्हार थोड़ी जबरदस्ती कर इस पक्की मिट्टी को, इस बर्तन को किसी और आकार में लाने का प्रयत्न करेगा तो ऐसा नहीं कर पाएगा। बल्कि यह टूट जाएगा। रूप नहीं बदलने देगा।

यही बात छोटे बच्चे की है। छोटा बच्चा कच्ची मिट्टी के समान है। जो रूप चाहें दे लें। पक जाने पर टूट जाएगा, रूप नहीं बदल पाएगा। अतः माता-पिता का धर्म है कि बच्चे को अच्छा माहौल देकर, उसके भविष्य को संवारें। बिगाडे नही। अपनी सूझ-बूझ से काम लेकर बच्चे का जीवन तराशें, बनाएं। उसका जीवन उत्तम बनाएं।

शक्तियों का विकास

परिवार में, विशेषकर बच्चे के लिए, मां एक ऐसा सदस्य है जो अपनी बुद्धि कौशल से बच्चे को वैसा अवश्य बना सकती है, जैसा वह चाहती है। बच्चा मद बुद्धि हो या कैसा भी हो। मां उसको अपने अनुभवों से, बार-बार के अभ्यास से वहां पहुंचा देगी, जो उसने लक्ष्य बना रखा है। मां बच्चे में हर प्रकार की वृत्तियों का विकास कर सकती है। अनेक शक्तियां भर सकती है। यदि मा ही आख मूंदकर चलेगी तो बच्चा अच्छा नहीं हो सकता। यह पक्की बात है।

व्यस्तता एक बहाना

अधिकतर माताएं व्यस्तता का सहारा लेकर, इस बहाने से बच्चे की ओर ध्यान नहीं देतीं। अपने कार्यों में, अपनी नौकरी में, अपने हार-सिंगार तथा मेकअप मे, किट्टी पार्टियों में, सैर-सपाटे में तो समय गुजार देंगी, मगर अपने बच्चे की ओर कोई गौर नहीं करेंगी। बच्चा तो बिगड़ेगा ही।

बच्चे को जन्म दिया है। इस दुनिया में लाई हैं। चाहे कुछ भी हो, अपने इस बच्चे के लिए कुछ समय जरूर निकालें। उसका ध्यान रखें, उसकी मजबूत नीव डालें, उसे शिष्टाचार सिखाएं, अच्छे संस्कार दें। उसकी पढ़ाई व रहन-सहन की ओर नजर रख, उसको अच्छा बनाने की कोशिश करें।

माता भले ही कामकाजी क्यों न हो, उसे अपने बच्चे के लिए कुछ समय तो निकालना ही चाहिए। बच्चे का भविष्य बनाने की मां की जिम्मेदारी है। आखे मत मूंदें।

कुछ समय बच्चों के साथ

आपको सलाह दी जाती है कि अपने तथा बच्चों के बीच में दूरी न रखे।

यदि दूरी है तो इसे कम करे .फिर खत्म भी करे कुछ समय निकालकर बच्चा के साथ बैठें। उनके खेलों में सहयोगी बनें। उनके साथ खेलें। देखें कि कितना आनंद आता है। बच्चों की छोटी-छोटी बातें सुनें। बातों-बातों में वे अपनी समस्याए भी बता देंगे। इनको हल करें। जैसे-जैसे बच्चा आपके साथ खुलने लगेगा, वैसे-वैसे उसके अंदर अपने संस्कार डालें, शिष्टाचार की बातें कहें। उन्हें दूसरों के साथ सद्व्यवहार करना सिखाएं। यह ऐसी घड़ी होती है, जब बच्चा जरूर सीखेगा। आप जैसा समझाएंगे उसके दिमाग में वैसा ही पड़ेगा। वह समझेगा, सीखेगा। वैसा ही आचरण करेगा। ऐसा कर मानो आपने जंग ही जीत ली। बहुत बडा लक्ष्य प्राप्त कर लिया।

डांट-डपट बुरी

यदि आपके बच्चे लड़ते-झगड़ते हैं तो उन्हें थोड़ा-सा समझा दें। मना कर दे, डांटे नहीं, डपटें नहीं। उन पर हाथ न उठाएं, उन पर क्रोध न करें। धीरे-धीरे उनको आपकी बात पसंद आ जाएगी, समझ आ जाएगी। वे स्वयं ही लड़ना-झगडना बद कर दें। ऐसा नहीं कि आप रोके नहीं, जरूर रोकें। अब नहीं तो बाद मे आपकी बातों का पक्का असर हो जाएगा।

किसी विशेषज्ञ का कहना है कि रोकने का अर्थ यह न हो कि उनकी सास ही बंद कर दें। बच्चे हैं वे ! लड़े बिना रह ही नहीं सकते। मगर प्यार से समझाया, देर-सवेर काम आता ही है। पीटना तो है ही नहीं।

स्वयं सुलझाएं अपने झगड़े

जब आप बच्चों के तकरार में, झगड़े में नहीं पड़ेंगे, तो वे शिकायतें लेकर भी नहीं आएंगे। अपने झगड़े अपने स्तर पर हल कर लेंगे। आप उनके झगडो मे कभी दखल न दें। उन्हें स्वयं समझ आ जाएगी कि किस तरह बात को रफा-दफा करना है। यदि आपने उनका झगड़ा सुलझाया तो उनके मन को संतोष नहीं मिलेगा, शाति नहीं मिलेगी। एक-न-एक को लगेगा कि फैसला गलत हुआ है। मां ने दूसरे की तरफदारी की है। जब वे स्वयं निपटेंगे तो उनके मन को अवश्य संतोष होगा। कोई भेदभाव, कोई तरफदारी नजर नहीं आएगी।

मानसिक विकास का द्योतक

अब तो यह माना जा रहा है कि बच्चों का आपस में झगड़ा करना, इसे निपटाना, सुलह करना, गलती मानना या मनवाना उनके मानसिक विकास का द्योतक है। इसमें मां-बाप अधिक न पड़ें तो अच्छा रहेगा।

बच्चों का झगड़ना—कुछ सच्चाइयां

गडते हैं, तकरार करते हैं, लड़ते हैं। यह एक विश्वव्यापी सच है। बच्चो ने पर सरसरी तौर पर समझाना चाहिए, मना करना चाहिए। मगर उन ो होना, बुरा-भला कहना ठीक नहीं। उन्हें इस बात पर मारना तो बिलकुल ऽ नहीं होता।

आइए, बच्चों के तकरार, लड़ाई-झगड़े के बारे में कुछ सच्चाइयों को जाने—

- बच्चे आपस में लड़ते जरूर हैं, मगर गुस्सा नहीं करते, नफरत नहीं करते। हो गई लड़ाई। मगर इससे उनकी मित्रता में कभी कमी नहीं आती। .अब झगड़ा...अभी दोस्ती। कुछ भी पक्की तौर पर मन में नहीं रखते।
- बच्चों की लड़ाई आपस में होती है। मित्रों में, उन्हीं से जिनके साथ अक्सर वे खेलते हैं। अनजान से या ऐसे बच्चों से जिन्हें वे कम जानते है, कभी नहीं लड़ते।
- एक रोचक निष्कर्ष ! बच्चे जब खेलते हैं तो हर पांच मिनट बाद उलझ पडते हैं। और...यह झगड़ा लंबा नहीं चलता। केवल 10-12 सेकेंड। औसतन ऐसा ही सामने आया है।
- लडकियां सहनशील होती हैं। कम लड़ती हैं। लड़के अधिक लड़ते है।
- बहुत नन्हे बच्चे जब लड़ते हैं तो शब्द कम, हाथ ज्यादा चलाते हैं। थप्पड, धक्का, खरोंच, बाल खींचना आदि। जैसे-जैसे आयु बढ़ती है, हाथ कम चलाते हैं, शब्द ज्यादा। और यह समय भी अधिक लेती है। जब और बडे हो जाते हैं तो मारना, कुछ कहना कम। इससे ज्यादा गाली, ताने देने आदि शुरू हो जाया करते हैं।
- छोटे बच्चे खिलौनों पर अधिक तकरार करते हैं। खिलौना छीन लेना, तोड़ देना, फेंक देना आदि। ऐसा करते वक्त उनका इसी तरफ ध्यान होता है। मारपीट की ओर नहीं।
- जो बच्चा घर से ज्यादा निकलता है। खूब घूमता है। कई बच्चों से मिलता है। वह अधिक लड़ने वाला हो जाता है।
- बच्चों की लड़ाई अपनी सहज भावनाओं का प्रदर्शन होती है।
- अधिक मित्र होंगे तो आपसी संबंध भी अधिक होंगे। कहीं-न-कहीं ऐसी बात हो जाती है जो संबंध बीच में आ खड़ा होता है। इसीलिए लडाई भी हो जाती है।
- जहां किसी के शौक पर, रुचि पर आघात पहुंचाया जाता है वहीं झगड़ा हो जाता है। छोटे बच्चों में कुछ देर का। बड़े बच्चों में ज्यादा देर का।

* छोटे बच्चो मे खिलोने लडाई के आधार होते हे जबकि बडे बच्चो म मित्रता को लेकर झगड़े होते हैं। कहीं लड़का दोस्त तो कहीं लड़की की दोस्ती। मतलब कहीं ब्वॉय फ्रेंड, तो कहीं गर्ल-फ्रेंड इसका कारण होते हैं।
* कभी ईर्ष्या लड़ाई का कारण बनती है तो कहीं किसी बात के रोप के कारण। मगर अक्सर होती है, हर जगह होती है, हर देश के बच्चो मे होती है। यही स्वाभाविक है।
* बालकों का आपस में लड़ना कोई चिंता का विषय नहीं है। यह तो उनका सहज स्वभाव है।
* जिस वातावरण में आप रह रहे हैं, वह भी बच्चों की आपसी लडाई को प्रभावित करता है।
* यदि माता-पिता बच्चों में बैठें। उनके खेलों में भाग लें, तब बच्चों की आपसी लड़ाई की संभावनाएं बहुत कम हो जाती हैं।
* बच्चों के लड़ाई-झगड़े को एकदम दबाना नहीं चाहिए। ऐसा कर आप उनके मानसिक विकास तथा मनोरंजन, दोनों को कम करते हैं। कहे तो प्यार से, आराम से, दबाव से नहीं।

र्ष

* बच्चों का आपस में लड़ना एक स्वाभाविक क्रिया है।
* जिस घर में मां-बाप अधिक लड़ते हैं, उस घर के बच्चे भी लड़ाकू, झगड़ालू होते हैं।
* बच्चों को लड़ने-झगड़ने से जरूर मना करना चाहिए।
* मना सहज रूप से करें। अधिक दबाव न डालें। मारना या प्रताड़ित करना भी ठीक नहीं।
* बच्चों की लड़ाई कई बार होती है। वे आसानी से मान जाते हैं। लडाई का समय भी कुछ सेकेंड ही होता है।
* छोटे बच्चे हाथ अधिक चलाते हैं। शब्द कम।
* खिलौने से खेलने वाले बच्चे खिलौनों से ही लड़ते हैं। हाथ-पांव भी नही चलाते।
* बड़े होने पर मारना-पीटना भी कम हो जाता है। गाली देना, ताने देना अधिक।
* बच्चों को लड़ने से सौ प्रतिशत दूर रखना उनसे ज्यादती होगी। यह उनके स्वभाव का हिस्सा है। उनके मनोरंजन का भी एक तरीका है।

उच्छृंखलता नहीं, शिष्टाचार जरूरी

जिन बच्चों को घर-आंगन में, परिवार में, माता-पिता के पास रहकर अच्छी बाते सीखने को नहीं मिलतीं। जिन बच्चों की सद्व्यवहार के लिए नींव पक्की नही होती, वे जब घर से बाहर निकलते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, मित्र बनाते हैं, वहा वे गंवारों-सा व्यवहार करने लगते हैं। उनका यह व्यवहार कुछ बच्चों को, संपर्क मे आने वाले लोगों को बहुत अखरता है। अनेक बार उनको बहिष्कार की-सी स्थिति से गुजरना पड़ता है। अन्य बच्चे उनसे बातें नहीं करना चाहते।

उच्छृंखलता बुरी

कहीं ऐसा भी हो जाता है कि इन बिगड़ रहे बच्चों को, सामने से भी ऐसा ही बिगड़ा हुआ कोई और भी मिल जाता है। इनकी दोस्ती हो जाती है। एक-दूसरे को प्रेरित करते हैं, उत्साहित करते हैं। गलत को गलत जो मिल गया। उनकी आदतें और भी बिगड़ जाती हैं। वे उच्छृंखलता को पा लेते हैं। बस बिगडे हुए लड़के, बिगड़े हुए कॉलिजयेट या बिगड़े हुए नागरिक बन जाएंगे वे। एक गंदी मछली सारे तालाब को गंदा कर देती है। इसी प्रकार ये गंदे लड़के समाज को गंदा करने लगेंगे।

सुसंस्कृत होगा बच्चा

इसीलिए, माता-पिता को चाहिए शिशु के सामने, उसके कानों में धीरे-से अच्छी-अच्छी बातें कहें। उसके संस्कार अच्छे बनें। जब वह थोड़ा सुनने, समझने, का काम करने लगे तो उसके सामने स्वयं अच्छा व्यवहार करें। अच्छा आचरण दिखाएं। अच्छे कार्य करें। तरीके व सलीके से पेश आएं। बच्चे के कच्चे मन पर यही बातें बैठेंगी। यहीं बातें वह सीखेगा। इन्हें अपने जीवन में अपनाएगा। एक योग्य बच्चा बनेगा। जब घर से बाहर जाने लगेगा तो वह पहले ही सुसंस्कृत हो चुका होगा। लोग उसका स्वागत करेंगे। माता-पिता को भी यश मिलेगा। प्रशसा



ोगी। लोग उस परिवार को अच्छा मानेंगे। समाज में आदर

शस्विता के लिए

समाज में रहना है तो स्वयं भी उत्तम व्यवहार करें। बच्च
ावहार की शिक्षा दें। सम्मानपूर्वक रहना, यशस्विता पाना बच्चा
ही सीखता है। वही उसके प्रथम गुरु हैं। हमें यह कार्य, यह ि
ं पर ही नहीं छोड़ देनी चाहिए। परिवार का हर सदस्य इस
्मेदारी माने। पिता तो इसे अपना परम कर्तव्य समझे। उसी
च्चा समाज में जाता है। यहीं वह सुसंस्कृत होकर निकलता
ो सबसे अधिक यशस्विता प्राप्त होगी।

शिष्टाचार की सुगंध

शिष्टाचार वाला व्यवहार घर से ही सीखता है बच्चा। इसी सुगंध को लेकर बाहर निकलता है तथा समाज को भी सुगंधित कर देता है। लोग उससे बाते करना अच्छा समझते हैं। मित्र बच्चे उसका अनुसरण करते हैं। जहां भी उसका जिक्र होता है, सभी खुश होते हैं। शिष्टाचार वाला व्यवहार, शिष्टाचार से बातचीत करना। एक आदत बन जाती है। फिर इसके लिए कोशिश नहीं करनी पड़ती। यह स्वतः होने लगती है। प्रारंभिक सीख, शुरू के प्रयत्न में जरूर यत्न करना पडता है। बाद में नहीं। बाद में तो यह आदत बन जाती है।

शिष्टाचार पहले—स्कूली शिक्षा बाद में

एक समय था जब बच्चे को घर पर ही शिष्टाचार सिखाकर, पारंगत कर दिया जाता था। तब उसे स्कूल में पढ़ने को भेजा जाता था। इस बात पर विशेष ध्यान रखा जाता था। आज की मत पूछें। माता-पिता बच्चे के सामने बैठकर अश्लील हरकतें करते हैं, भद्दी गालियां देते हैं, कड़वी व अशोभनीय भाषा का प्रयोग करते हैं, गंदा व्यवहार करते हैं, टी. वी. पर गंदी फिल्में देते हैं। वे सोचते हे कि बच्चा छोटा है। इसको तो समझ ही नहीं। क्या फर्क पड़ता है।

मगर नहीं। उसका मन कच्चा है। उपजाऊ भूमि की तरह है। ग्रहण करने की स्थिति में है। जैसा बीज या पौधा रोपेंगे, बच्चा वैसा ही बनेगा। जो आचरण आप उसके सामने कर रहे हैं, बच्चे का कच्चा मन और ग्रहण करने वाला मस्तिष्क इसे सीख रहा है, समझ रहा है, अपना रहा है। वह वैसा ही बनेगा, जैसा देखेगा। इसलिए, स्कूल भेजने से पहले बच्चे में बहुत अच्छे संस्कार पैदा करें। अच्छे संस्कार पैदा करने के लिए, स्वयं ही उत्तम व्यवहार करें। अच्छा आचरण हो ताकि बच्चा शिष्टाचार सीखे। उच्छृंखलता नहीं।

शिक्षकों का उपहास

यदि बच्चा परिवार में रहकर अच्छी बातें नहीं सीखेगा, ईश्वर व प्रकृति के अस्तित्व को नहीं मानेगा, माता-पिता का आदर नहीं करेगा। मां-बाप के व्यवहार से स्वयं नेक बच्चा नहीं बनेगा तो वह मित्रों में रहकर भी दादागिरी करेगा। उनसे मित्रता करके अपने व्यवहार की अच्छी छाप नहीं बिठाएगा। गुरु, अध्यापक का आदर नहीं करेगा। उनकी नकलें उतारेगा, फब्तियां कसेगा, डॉयलाग मारेगा, उनके उल्टे-सीधे नाम रखेगा, उनका उपहास उड़ाएगा। यदि अध्यापक का, गुरु का अपमान होगा तो वह बच्चे को क्या शिक्षा देगा। क्या आशीर्वाद देगा। उसके उज्ज्वल भविष्य की कभी कामना नहीं करेगा। इसलिए माता-पिता अपने बच्चे को

सद्व्यावहारिक बनाकर भेजें। गुरु की चरणरज लेना सिखाएं। तभी वह सफल होगा।

अच्छे संस्कार

शिष्टाचार ही तो उत्तम आचरण होता है, उत्तम व्यवहार होता है। अच्छे सस्कारों का परिणाम होता है। अच्छे संस्कार, अच्छे परिवार से, अच्छे माता-पिता से, अच्छे गली-मोहल्ले से, अच्छे साथियों से पाए जाते हैं। यदि माता-पिता के बाद भी कोई गलत साथ मिल जाए तो भी अच्छे संस्कार दूषित होने लगते है। तभी तो माता-पिता का फर्ज है कि वे बच्चे के साथ पर, मित्र मंडली पर नजर रखे। उसे ऐसे बच्चों से दूर रखें जो उसके उत्तम व्यवहार को, उत्तम संस्कारो को दूषित करने में लगे हों। उसे हर प्रकार से बचाकर रखना होगा।

बड़ों का आदर सीखे

बच्चा घर से ही यह बात सीखे कि उसे अपनों से बड़ों का आदर करना है। केवल माता-पिता का आदर करना तथा दूसरे बड़े लोगों की अवहेलना करना, अनादर करना, अपमान करना एक बड़ा दुर्गुण है। वह जैसे अपने मां-बाप का आदर करता है, वैसे ही समाज में, संपर्क में आने वाले बड़े लोगों का आदर करना सीखे। वह सबके साथ नम्रता से पेश आना सीखे।

कटु भाषा नहीं

बच्चा मधुर भाषा में बात करना सीखे। कटु शब्दों को मन में न रखे। इनका उच्चारण न करे। मीठी बातें कहे, बड़ों का आदर करे। उनके सामने बैठकर, उनकी बराबरी न करे। कोशिश हो कि उसका आसन नीचा ही हो।

ईश्वर-प्रार्थना

प्रातः उठकर बालक अपना दिन ईश्वर प्रार्थना से आरंभ करे। भूमि-वंदना करे। माता-पिता को प्रणाम करे। रात्रि सोने से पूर्व भी वह ईश्वर, भूमि तथा माता- पिता को प्रणाम करे। भोजन से पूर्व, भोजन को नमस्कार करे। शांत मन से भोजन करे। क्रोध न करे। ईश्वर के अस्तित्व को माने और ईश्वर की सत्ता में विश्वास रखे।

भोजन-देव की स्तुति

अन्न भी देवता है। यही भोजन-देव भी है। माता-पिता को चाहिए कि स्वयं भी तथा बच्चे को भी अन्न-देव की स्तुति करना सिखाएं। भोजन शरीर में जाकर

शक्ति प्रदान करेगा, बुद्धि देगा, यह शक्ति, यह बुद्धि इश्वर की इच्छानुसार, अच्छे कार्यों में लगे, ऐसी प्रार्थना हो।

भोजन के समय, प्रार्थना, पुष्पांजलि यों उच्चारण करें—

'अन्नपते ! यह अन्न है तेरा दान महान।
करता हूं उपभोग मैं परम अनुग्रह मान ।।
अन्नपते ! है अन्न शुभ देव दयालु उदार।
पाकर तुष्टि सुपुष्टि को, करूं कर्म हितकार।।

जब भोजन कर चुकें। उठने से पूर्व निम्नलिखित पंक्तियां स्वयं भी कहे तथा बच्चे को भी सिखाएं—

धन्यवाद तेरा प्रभु, तू दाता सुख भोग।
सारे स्वादु भोज्य का रसमय मधुर सुयोग।।
विविध व्यंजन भोज सब तू देवे हरि आप।
खान-पान आमोद सब तेरा ही सुप्रताप।।

ऐसा करने से तन, मन शुद्ध हो जाते हैं। ईश्वर में, प्रकृति में, अन्न मे श्रद्धा बढ़ती है। खाया-पिया शरीर में जमकर शरीर को सुख देता है, लाभकारी होता है। अच्छी आदतों में, शिष्टाचार में, बड़ों का आदर करने में, ईश्वर की सत्ता को मानने में अन्न देव की स्तुति भी सम्मिलित होनी चाहिए। अन्न न हो तो हमारा शरीर ही नहीं चलेगा।

छोटों में स्नेह बांटें

जहां बड़ों का आदर करना बच्चों को सिखाना है, वहीं छोटों को स्नेह देना, प्यार देना, उनसे अच्छा व्यवहार करना भी जरूरी है। पहले प्यार बांटें, फिर प्यार या आदर पाने की इच्छा करें।

बच्चे अपने बड़ों का जैसा व्यवहार देखेंगे, उसी का अनुकरण भी करेगे। साहचर्य अनुकरण का प्रभाव स्थायी होता है। माता-पिता इस बात को अपने मन में बिठा लें। जहां बड़े अपने व्यवहार में अश्लील गालियां देंगे, अश्लील भाषा बोलेंगे, अश्लील गीत गाएंगे, अश्लील सिनेमा देखेंगे, तब बच्चे को सद्चरित्र होने की शिक्षा नहीं दी जा सकती। वह तो सुनकर, देखकर सीखता है। अतः अपना व्यवहार अच्छा रखें। बच्चे को बेहद प्यार दें। उसके सामने अच्छा आचरण करे। सब ठीक हो जाएगा। बच्चा एक योग्य बालक बनेगा। बाद में अच्छा नागरिक भी बनेगा।

स्वय सयत रहें

बच्चे को बिठाकर कोई शिक्षा देना, सद्व्यवहार की बातें सुनाना एक पाठ की तरह शिष्टाचार को कहना, बच्चे पर कम असर करता है। वह तो जो कुछ चलते-फिरते देखता है, सुनता है, वही करता है। इसे वह आसानी के साथ ग्रहण कर लेता है। अतः माता-पिता स्वयं संयत रहें, अपने आचरण को अच्छा रखे। अपने व्यवहार से बच्चे के मन में अच्छी शिक्षाएं रोपित करें। हमारा व्यवहार उचित होगा तो बच्चे अनुकरण करते हुए स्वयं शिष्टाचार सीख जाएंगे। और इस प्रकार जो वे सीखेंगे, वह स्थायी होगा।

पहले स्वयं सुधरें

- मान लो आप बच्चे को यह समझाना चाहते हैं कि वह रात को सोने से पूर्व मुंह साफ करे, ब्रश करे। तब सोने के लिए जाए, वरना उसके दांत जल्दी गिर जाएंगे।

उसे दांतों के रखने और गिर जाने के अंतर का पता ही नहीं रहता। दात ठीक रहें या सड़ जाएं, इसके भेद को वह नहीं जानता। रात को ब्रश करने की उसमें आदत डालने से पूर्व, स्वयं नियमित ब्रश करें। बच्चा देखेगा तो प्रभावित होगा, सब सीख जाएगा।

- मान लो आप सत्य बोलने की शिक्षा देना चाहते हैं। झूठ को बुरा बताते हैं। बच्चा ऐसा करना नहीं सीख सकता। उसके लिए झूठ और सच, एक ही चीज है। इनमें से कोई एक चीज पाप है, वह इस बात को नहीं सीख सकता।

हां, यदि माता-पिता उसके सामने कभी भी झूठ न बोलें। सदा सत्य बोलें। कठिनाई आ जाने पर भी सत्य कहें। बच्चा देखते हुए यह गुण ग्रहण कर लेगा। अब उसे स्वतः यह पता चल जाएगा कि झूठ बुरी चीज है। सत्य उत्तम। झूठ पाप है। सत्य पुण्य-कार्य।

- मान लो आप बच्चे को यह सिखाना चाहते हैं कि वस्त्र बदलते समय, उतारे गए वस्त्र तह लगाकर रखते हैं। हैंगर पर टांगते हैं, इधर-उधर नहीं फेंकते। आप उपदेश देकर यह गुण बच्चे में नहीं ला सकते। स्वय अपने कपड़ों की संभाल करें। अपने कपड़े उतारकर, एक ओर रख कर, पत्नी पर निर्भर न करें कि वह आपके कपड़ों को हैंगर पर टांगे। ध्यानपूर्वक रखे।

जैसा आप करेंगे बच्चा वैसा सीखेगा। सब कुछ सामने आ जाएगा। सब कुछ प्रैक्टिकल, सब कुछ प्रयोगात्मक हो जाएगा। कुछ भी उपदेश रूप में नही

होगा .

कहने का अभिप्राय यह है कि यदि आप स्वयं ही सुधरेंगे तो बच्चा सुधरता चला जाएगा। या फिर शुरू से ही अच्छे गुण अपनाने लगेगा। शिष्टाचार का स्वयं भी नमूना बनें तथा उसे भी वैसा ही पाएं।

समाज को स्वीकार हो

आप जैसा व्यवहार कर रहे हैं, यदि वह समाज को स्वीकार है तथा उनके दिलों में आपके प्रति सम्मान उभरता है तो आप ठीक हैं आपका व्यवहार अच्छा है। आप शिष्टाचार की जरूरतों को समझने वाले हैं।

आप किसी त्योहार में, उत्सव में, कार्यक्रम में, सम्मेलन में, अन्य लोगो से मिलते हैं। शिष्टाचारपूर्वक पेश आते हैं। वे आदर करते हैं। आपको सिर-आंखों पर बिठाने को तैयार हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि आप एक शिष्टाचारी व्यक्ति हैं। आप एक भले पुरुष हैं।

यदि आप किसी की मेहमानी में जाते हैं। रात वहां रहना है, तब क्या वे आपसे खुश हैं। आपको सहर्ष रखना चाहते हैं। या पीछा ही छुड़ाना चाहते है। आप अपना निरीक्षण स्वयं करें। उनके अनुरूप, चाल-चलन, आचरण करे, तभी आपको वे अच्छा मानेंगे तथा आप अपने आपको सुखद स्थिति में पाएगे।

इस प्रकार से ही आप दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं। आपका व्यवहार ऐसा हो कि वे फिर से आपकी प्रतीक्षा करने लगें तथा बार-बार आने को कहे।

यदि आप अपना आचरण इतना अच्छा, उज्ज्वल कर लेते हैं तो आप अपने बच्चे का आचरण भी उत्तम कर सकेंगे। उसका आचरण भी सराहनीय होगा। उसे मिलकर, देखकर, बात करके अन्य बच्चों या बड़ों का मन हर्षित होगा। वह भी पूरी तरह से समाज को स्वीकार होगा। यह आपकी भी सफलता है। इसकी तैयारी एकाध दिन में नहीं पहले से करनी पड़ती है तथा अंत तक जारी रखनी पडती है।

गर्भावस्था के प्रारंभिक लक्षण क्या है ?

गर्भावस्था के प्रारंभिक लक्षण हैं–
मासिक स्राव का बंद होना।
छातियों में झुनझुनी/जलन पैदा होना।
बार-बार पेशाब का आना
मितली और कै/वमन करना।
अधिक सफेद पानी जाना (मगर खुजली या जलन न होना)

आपको अपने चिकित्सक के पास पहली बार कब जाना चाहिए ?

जैसे ही आपको यह आशंका हो कि आपने गर्भ धारण कर लिया है अथवा मासिक स्राव पहली बार बंद होने के तुरंत 15-20 दिनों बाद (अगर चक्र 28 दिनों का है तो) अपने चिकित्सक के पास अवश्य जाएं जिससे वह आपकी शंका का समाधान कर सके और गर्भावस्था के बाद अगली सावधानियों से परिचित करा सके।

क्या चिकित्सक के पास आपकी विजिट बार-बार होगी और समय भी ज्यादा लगेगा ?

बाद की विजिट की अपेक्षा पहली विजिट में कुछ ज़्यादा समय लगता है क्योंकि पहली विजिट में :
(क) विस्तृत मेडिकल जानकारी
(ख) शरीर-परीक्षण और जांच-पड़ताल जैसे रक्त का ग्रुप, हिमोग्लोबिन का स्तर, सीरम, वी डी आर एल, आदि में समय जाता है।
उसके बाद की विजिट में परिवर्तन होता रहता है जो आमतौर पर पहले छः महीने मासिक और बाद के तीन महीने पाक्षिक/साप्ताहिक जैसा भी आपके चिकित्सक सलाह दें, के अनुसार हो सकती है।

सभावित प्रसव-तारीख (ई डी डी के बारे में अनुमान नीचे दिये गये फोर्मूले के अनुसार निकाला जाता है :

अंतिम मासिक स्राव (एल एम पी) की शुरूआत से 9 महीने बाद + 7 दिन। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि अपने मासिक स्राव की तारीखों को कहीं लिखकर याद रखा करें।

गर्भ धारण करने की प्रक्रिया क्या है ?

पुरुष के शुक्राणु जब स्त्री के डिंब से मिलते हैं, तब उनके संगम के परिणामस्वरूप गर्भ धारण होता है। हर महीने, लगभग दो मासिक स्राव की अवधियों के बीच, एक अण्डाणु या डिम्ब, डिम्बग्रंथि में से बाहर आकर डिंबवाही नली में प्रवेश कर जाता है। यह अण्डाणु वैसे तो मिलियन शुक्राणु से टकराता है, परंतु उनमें से कोई एक ही शुक्राणु डिम्ब में प्रवेश कर पाता है जो गर्भाधान या निषेचन करता है, यही है, गर्भ धारण जब यह शुक्राणु डिंब में निषेचन नहीं कर पाता तो मासिक स्राव के बहाव के साथ बाहर फेंक दिया जाता है। निरंतर चक्र में यह समस्त प्रक्रिया फिर से घटित होती है।

जुड़वां गर्भावस्था की सच्चाई क्या है ?

जुड़वां या बहुशिशु प्रसव 90 गर्भ धारण में से कहीं एक बार हो पाता है। यह जुडवां गर्भ धारण दो प्रकार होता है–

(क) **भ्रातृवत्**–जब दो भिन्न अण्डाणुओं का निषेचन दो भिन्न शुक्राणुओ के द्वारा होता है (हर शिशु दूसरे से भिन्न होगा और उसका लिंग भी भिन्न हो सकता है !)

(ख) एक **समान** (एकांगी)-जब एक निषेचित अण्डाणु एक-दूसरे से पूरी तरह विभाजित होकर पृथक् विकास करता है। (ऐसे में प्रत्येक बच्चा एक-सा दिखता है और उनका लिंग भी एक ही जाति का होता है।

गर्भावस्था की अवधि के दौरान शिशु के विकास की प्रक्रिया क्या है ?

गर्भावस्था के दौरान निरंतर विकास इस प्रकार होता है–शिशु के पूर्ण विकास के लिए, लगभग 40 सप्ताह या 10 (चन्द्र) मास या 9 कैलेण्डर महीने लगते है, इस अवधि की समाप्ति पर, 'पूरे महीने हो गए' (फुल टर्म) कहा जाता है। यही है गर्भावस्था का 'पूरा समय'।

4 सप्ताह पर निषेचित अण्डाणु विभाजित होना प्रारभ करता है और वह कोशिकाओं के झुण्ड में बढ़ने लगता है और वह गर्भाशय की दीवारों से जुड़ जाता है। उल्वी थैली में निहित तरल कोश में भ्रूण के संपूर्ण अंगों का विकास प्रारभ हो जाता है। जन्म होने तक शिशु का विकास इसमें ही होता है। यह तरल पदार्थ शिशु के लिए एक कुशन गद्दे का काम देता है।

8 सप्ताह पर : भ्रूण को गर्भ कहा जाता है और इस दौरान दिमाग के तेज विकास के साथ ही अंगों का बनना शुरू हो जाता है।

12 सप्ताह पर : गर्भ लड़का या लड़की होने के चिह्न दर्शाता है और नाखून भी निकलने लगते हैं।

16 सप्ताह पर : भ्रूण और गर्भाशय का आकार बढ़ने लगता है और अब गर्भावस्था बाहरी तौर पर स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगती है।

20 सप्ताह पर : मां के द्वारा अपने पेट के भीतर भ्रूण द्वारा होने वाली हलचलों को महसूस किया जा सकता है।

24 सप्ताह पर : भ्रूण 12" लंबा हो जाता है और बार-बार अपनी स्थिति बदलता है। वह एक लघुचित्र की तरह दिखाई देता है, केवल उसकी चमड़ी लाल, शिकन वाली होती है और उसके भीतरी तह में वसा नहीं होती।

28 सप्ताह पर : भ्रूण लगभग 15" लंबा हो जाता है और एक चिकनाईयुक्त पदार्थ जिसे भ्रूण स्नेह कहा जाता है, से ढका रहता है।

32 सप्ताह पर : भ्रूण लगभग 16.5" लंबा हो जाता है और अपनी जगह स्थिर हो जाता है।

36 सप्ताह पर : भ्रूण 19" लंबा हो जाता है और तेजी से उसका वजन बढ़ता है।

40 सप्ताह पर : भ्रूण 28" लंबा हो जाता है और तब तक शिशु का पूर्ण विकास हो चुका होता है।

गर्भावस्था के दौरान आपके लिए कैसा भोजन सहायक होता है ?

गर्भावस्था के लिए एक आदर्श संतुलित भोजन में निम्नलिखित समूह होने चाहिए :

दूध समूह : प्रमुख महत्त्वपूर्ण विटामिनों के लिए।

मांस समूह : मांसाहारी/सामिष भोजन में प्रोटीन के लिए। (प्रतिदिन अतिरिक्त 25-30 ग्राम दैनिक मात्रा ग्रहण करना जरूरी है)।

दालें : शाकाहारियों के लिए दालें, अंकुरित चना, भुना हुआ चना, मूंगफली आदि से बनाई चीजें सर्वोत्तम प्रोटीन पाने का साधन हैं।

शाक-सब्जी और फल समूह : विटामिनों और खनिज के लिए। (नव जन्मे

शिशु मे खनिज भण्डार की कमी से बचाने के लिये माता को विटामिन की कमी नही होनी चाहिए)। तंतुवाले फल एवं सब्जियों के सेवन से मलत्याग साफ होता हे और आसानी से होता है।

रोटी और अन्न समूह : कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी के लिए।

अतिरिक्त नमक की मात्रा न लें परंतु पर्याप्त तरल पदार्थ अवश्य ग्रहण करे। याद रखें केवल उबाला हुआ और ठण्डा पानी ही पिएं। तले हुए, चर्बी बढाने वाले और रास्तों पर खोमचे वालों की चीजों और भोजन खाने से परहेज करे।

गर्भावस्था के दौरान आपको कितना वज़न बढ़ाना चाहिए ?

औसत वज़न वृद्धि (22-26 पौण्ड) 10-12 किलो/गर्भावस्था अवधि में।
पूर्ण विकसित शिशु-7-8 पौण्ड।
1ली तिमाही-अल्प या कुछ भी वृद्धि नहीं।
अपरा-1-1½ पौण्ड
2री तिमाही- ½ पौण्ड प्रति सप्ताह।
उल्बी और शरीर तरल-3-5 पौण्ड
3री तिमाही-3/4-1 पौण्ड प्रति सप्ताह
बढा हुआ गर्भाशय-2 पौण्ड
बढा हुआ स्तन-2 पौण्ड

गर्भावस्था के दौरान अधिक वज़न न बढ़ना ही श्रेष्ठ है क्योंकि :

(क) अतिरिक्त वज़न पीठ और पैरों की मांसपेशियों पर तनाव लाता है जिससे रह-रहकर दर्द और थकावट महसूस होती है।

(ख) पैदा होने वाले बच्चे के लिए परेशानियां हो सकती हैं (प्रसव के दौरान)

(ग) प्रसूति के बाद इस बढ़े हुए वज़न को घटाना मुश्किल होता है।

टिप्पणी : फिर भी, कैलोरी बढ़ने में कड़ाई से प्रतिबंध करना भी नुकासनदेह होता है।

गर्भावस्था के दौरान क्या आप सफर कर सकती हैं ?

सफर करने में काई प्रतिकूल असर नहीं पड़ता। केवल दूर की और झटके लगने वाली यात्राएं टालनी चाहिए।

अपने शरीर को ढीला न छोड़ें और शरीर की अवस्थाएं/करवट बदलते रहे। समय-समय पर अपने पैरों को उठाते-चलते रहें। लम्बी यात्राएं टालना ही श्रेष्ठ है।

गर्भावस्था के दौरान आपको कैसे कपड़े पहनने चाहिए ?

ऐसे ढीले कपड़े जो कमर-क्षेत्र के बढ़ाव को न रोकें, वे ही पहनने चाहिए। यह भी ध्यान रहे कि सुविधाजनक, छातियों को आराम देने वाली चोलियां/ब्रॉ ही पहनें।

क्या गर्भावस्था के दौरान अपने शरीर के बारे में कोई विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है ?

चमड़ी की कोई समस्या हो तो अपने चिकित्सक से तुरंत सलाह लें जिससे समाधान हो सकें। नियमित रोज़ नहाना और अपने योनि-प्रदेश को स्वच्छ रखना पर्याप्त होता है। कभी-कभी छाती से एक तरल पदार्थ बहता है, जो सूख जाता है और उसकी पपड़ी बन जाती है। इसलिए अपनी छाती को रोज़ नहाते समय साफ करना चाहिए और अगर जरूरी लगे तो छाती पर ब्रॉ के नीचे पेड भी पहनना चाहिए।

क्या गर्भावस्था के दौरान संभोग किया जा सकता है ?

गर्भावस्था के दौरान संभोग किया जा सकता है कि बशर्ते उसकी मुद्रा (अवस्था) आपके लिए सुविधाजनक हो और पेट पर कोई दबाव न आता हो, कभी-कभी गर्भपात व समय-पूर्व प्रसव के मामलों के समय में, चिकित्सक इससे बचने की सलाह भी दे सकते हैं।

क्या गर्भावस्था के दौरान कुछ खास औषधियां/उपचार-चिकित्सा की जा सकती हैं ?

गर्भावस्था के दौरान, खास कर पहले 3 महीने, सभी प्रकार की उपचार-चिकित्सा से बचिए, अगर वे आप के चिकित्सक ने न सुझायी हों (क्योंकि वे ही सही स्थिति समझ सकते हैं), बिना सलाह के ली गई दवाएं आपके शरीर से होकर आपके शिशु तक पहुंच सकती हैं जिसके प्रतिकूल प्रभाव हो सकते हैं। गर्भावास्था के दौरान धूम्रपान से शिशु के स्वास्थ्य को नुकसान हो सकता है और जन्म के समय उसका वज़न भी कम हो सकता है।

गर्भावस्था के दौरान आप क्यों अप्रत्याशित ढंग से प्रतिक्रिया व्यक्त करती हैं ?

गर्भावस्था के दौरान मनःस्थिति अचानक बदलती रहती है। यह एक सामान्य बात

है और इससे चिंतित होने की जरूरत नहीं होती फिर भी, इस सच्चाई को घर के अन्य प्राणियों के सामने बता देनी चाहिए जिससे वे गर्भस्थ गृहिणी की चिड़चिड़ाहट से परेशान न हों और उसके मूड को अच्छा बनाए रखने के लिए ही प्रयासरत रहें।

गर्भावस्था के दौरान आपको कौन-से मनोरंजनपूर्ण क्रिया-कलाप करने चाहिए ?

गर्भावस्था के दौरान मनोरंजन गतिविधियां निःसंदेह लाभदायक होती हैं, हल्की-फुल्की मनोरंजक किताबें पढ़ना, सिलाई, बुनाई आदि से आराम मिलता है। तनाव पैदा कने वाले शौक ट्रेकिंग, जॉगिंग, घुड़सवारी आदि से बचना चाहिए।

क्या गर्भावस्था के दौरान बार-बार पेशाब आने से चिंता करना जरूरी है ?

बार-बार पेशाब आना गर्भ धारण करने का प्रारंभिक लक्षण है। गर्भाशय के बढ़ते जाने-जाने से मूत्राशय पर बार-बार दबाव पड़ता है जिस मूत्राशय की नियंत्रण-क्षमता कम होती जाती है। इससे घबराना नहीं चाहिए। मगर, पेशाब करते समय जलन महसूस हो तो अपने चिकित्सक को इसकी जानकारी अवश्य दें।

सुबह में बुखार क्यों आता है और उसके लिए क्या करना चाहिए ?

गर्भावस्था के दौरान 50 प्रतिशत मामलों में सुबह-सुबह मिचली आना एक आम शिकायत है, उसका कारण आपके शरीर में गर्भ धारण करने के कारण होने वाले परिवर्तन हैं। यदि उल्टी पूरे दिन-भर होती रहे तो अपने चिकित्सक को बताए। सुबह आने वाले ज्वर या बुखार से बिस्तर से बाहर आने के आधे-एक घण्टे पर हल्का-फुलका कुछ खाकर या चबाकर बचा जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान होने वाले कब्ज के लिए आपको क्या करना चाहिए ?

गर्भावस्था के दौरान आपके शारीरिक परिवर्तनों के कारण पाचन प्रणाली पर प्रभाव पडता है जिससे बदहज़मी होती है। तरल पदार्थों की अधिक मात्रा, अधिक फलों व सब्जियों (रेशेवाली कच्ची शाक-सब्ज़ी) को खाने से मदद मिलती है। यदि कब्ज चरम सीमा पर हो, तो इलाज करने वाले चिकित्सक, सहायक दवाइयों को लेने की सलाह दे सकते हैं।

गर्भावस्था में हृदय (दिल) में जलन क्यों होता है ?

हृदय जलन का हृदय से कोई संबंध नहीं होता परंतु जलन संवेदना का कारण

जठर ग्रासनली प्रतिवाह होना है. बड़ी मात्रा मे एक बार भोजन ग्रहण करने की बजाय बार-बार अल्प मात्रा में भोजन करने से हृदय की जलन व उल्टी से छुटकारा मिलता है। मसाले वाले भोजन से बचें।

गर्भावस्था में सांस लेने में तकलीफ क्यों होती है ?

सास लेने में कठिनाई या कष्टप्रद श्वास का कारण यह है कि आपके उदर मे आपका शिशु अधिक जगह घेर लेता है जिससे फेफड़ों को हलचल करने में तकलीफ होती है। जैसे ही शिशु का जन्म हो जाएगा, यह तकलीफ दूर हो जाएगी। अनावश्यक रूप से कष्टदायक श्वास (सांस में तकलीफ) हो तो हृदय व फेंफड़ो की जांच कराएं

गर्भावस्था में पीठदर्द क्यों होता है ?

जैसे-जैसे गर्भ धारण की अवधि बढ़ती जाती है वैसे-वैसे गर्भाशय का क्रमिक विकास होता जाता है और श्रेणि अस्थि संधियों में शिथिलता आती जाती है जिससे शरीर की आसनावस्था बदलती है और पीठ में दर्द होता है। तनाव से बचने के लिये, कम ऊंची एड़ी वाली सैंडिलें या स्लीपर्स पहनने चाहिए। उठते-बैठते सोते समय शरीर को उचित अवस्था में रखना चाहिए। इस अवस्था के कई तरह के व्यायाम भी हैं जिनसे फायदा मिलता है।

गर्भावस्था में अपस्फीत शिराएं क्यों विकसित हो जाती हैं ?

गर्भावस्था में अपस्फीत शिराएं एक आम समस्या है। अपस्फीत शिराएं मतलब शिराओं का विस्तारीकरण है। यह पैर के निचले हिस्से में होता है। उपरी हिस्से में भी फैल सकता है। इसका कारण यह है कि बढ़ा हुआ गर्भाशय पैरों से वापस आए रक्त पर, उदरीय शिराओं पर दबाव डालकर बाधा खड़ी कर देता है। हार्मोन सबधी शिथिलन का प्रभाव शिराओं पर पड़ने से भी ऐसा होता है। प्रसव के बाद अकसर ये शिकायतें दूर हो जाती हैं। इसके लिए ज्यादा देर तक खड़े रहने से बचिए। अपने पैरों को क्रॉस करके नहीं बैठना चाहिए उसी प्रकार घुटनों पर दबाव देकर कुर्सी पर नहीं बैठना चाहिए। इलास्टिक बैंडेज या मोंज़ा-जुर्राब पहनकर चलने से इस परेशानी से छुटकारा मिलता है।

इस चित्र में एक लाभदायी व्यायाम दिखलाया गया है कि जिससे अपस्फीत शिराओं/पैरों में सूजन होने वाले रोगियों को काफ़ी फायदा मिलता है। बिस्तर या ज़मीन पर सोते समय पैरों को हवा में उठाए रखने और एड़ियों को दीवर से टिकाए रखने (एक दिन में 2-5 मिनट के लिए कई बार ऐसा करने से) काफी

आराम और लाभ मिलता है।

गर्भावस्था में पैरों में ऐंठन क्यों होती है ?

गर्भावस्था के आखिरी चरण में या आखिरी महीनों के दौरान पैरों में ऐंठन एक स्वाभाविक चीज़ है। इसका कारण बढ़े हुए गर्भाशय का रक्तवाहिकाओं पर पडने वाला दबाव है। पिंडली/जंघा पेशियों को तानने से इससे मुक्ति मिलती है।

गर्भावस्था में पैरों में होने वाली सूजन को निकालने के लिए क्या करना चाहिए ?

गर्भावस्था के अंतिम चरण में पैरों में हल्की सूजन एक आम बात है। कम मात्रा मे नमक-सेवन, उच्च प्रोटीन वाली खुराक, खूब आराम और रात को सोते समय पैरो के नीचे तकिया रखकर पैरों को ऊपर उठाये रखने से सूजन कम करने में सहायता मिलती है। फिर भी, अगर सूजन की समस्या उच्च रक्तदाब के कारण हो तो अपने चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

गर्भावस्था के दौरान त्वचा में दृष्टिगत होने वाले परिवर्तनों के लिए क्या करें ?

गर्भावस्था के दौरान अकसर महिलाओं में चमड़ी पर तनाव और उस तनाव के चिह्न के कारण परिवर्तन (खिंचाव के निशान) देखे गये हैं। इसके लिए कुछ ऐसा नहीं है जो किया जा सके। नियमित रूप से गरम तेल (या जैतून तेल) की मालिश करने से तनाव या खिंचाव के निशान निकल जाते हैं।

गर्भावस्था के दौरान होने वाले किसी योनिक स्राव के लिए आपको चिंता करनी चाहिए ?

गर्भावस्था के दौरान योनिक स्राव में एक सामान्य किस्म की बढ़ोतरी हो जाती है। यह कोई चिंता की बात नहीं है। योनि की सफाई करनी चाहिए। फिर भी, अपने चिकित्सक को अवश्य बतायें, अगर स्राव में ये सब बातें हों—रंग पीला या हरापन लिए हो, बदबू आती हो, बहने वाला स्राव कड़ा या झाग वाला हो, उसमें खून का रंग हो। अगर स्राव के समय जलन या खुजली महसूस हो तो उसके बारे में भी अपने चिकित्सक को जरूर बतलायें।

गर्भावस्था में खतरे के प्रारंभिक संकेत क्या हैं ?

गर्भावस्था के दौरान खतरे के प्रारंभिक संकेत आसानी से पहचाने जा सकते है

मगर इनको देखते ही तुरंत अपने चिकित्सक को बतलायें।

- ❋ रक्तस्राव (थोड़ा-सा भी)—योनिक, मलाशय, चूचुक (छाती) से या कफ-थूक में रक्त।
- ❋ उदर में तेज़ या लगातार दर्द।
- ❋ अचानक वज़न बढ़ने के साथ चेहरे और हाथों में सूजन या उभार-फैलाव।
- ❋ लगातार या खूब वमन होना।
- ❋ लगातार, तीव्र सिर-दर्द।
- ❋ सिहरन और/या बुखार।
- ❋ धुंधलापन, दृष्टि के सामने अंधेरापन छाना या आंखों के सामने प्रकाश की चौंध-चमक आना।
- ❋ योनि से अचानक तरल पदार्थ का निकलना।

इनके मतलब क्या हैं ? (क) गर्भपात, (ख) ब्रीच (उलटा जन्मा) शिशु (ग) सीज़ोरियन शिशु।

गर्भपात : इसका मतलब है कि मां के शरीर से समय के पूर्व, अविकसित अवस्था मे शिशु का जन्म।

ब्रीच शिशु : जो शिशु जांघ/चूतड़ के बल पैदा होता है, उसे ब्रीच (उलटा) पैदा हुआ शिशु कहते हैं।

सीज़ोरियन शिशु : यह एक शल्यक्रिया है जिसके अंतर्गत शिशु का जन्म जनम-नाल से न होकर चिरा या शल्यक्रिया से (काट लगाकर) होता है।

गर्भावस्था के समय या अवस्था में आपको चक्कर या थकावट क्यों होती है ?

गर्भावस्था के लिए जरूरी है...ज़्यादा ऊर्जा की अपेक्षाएं अर्थात् बढ़ी हुई रक्त की मात्रा की आवश्यकता—कारण है—मातृत्व के कारण अधिक की मांग—भ्रूण के कारण अतिरिक्त मांग (शिशु)

उपचार है रक्त की मात्रा में आवश्यक सुधार :

(क) आर बी सी की बढ़ी हुई संख्या।

(ख) आर बी सी में (एच बी) मात्रा की बढ़ोतरी।

अल्ट्रासाउण्ड क्या है ?

यह एक मामूली-सा टेस्ट है जो रेडार सिद्धांतों पर आधारित है जिसमें उच्च आवर्तिता वाली ध्वनि तरंगों के इस्तेमाल से शरीर के कोटर के संग्रह-पदार्थ यानि

गर्भाशय का मानचित्र लिया जाता है। यह एक बहुत ही आसान और हानिरहित जांच है जिससे शिशु की अवस्था और उसके आकार की जानकारी ली जाती है। ध्वनि तरंगें शिशु से लौटकर एक टी.वी. स्क्रीन पर प्रतिबिम्ब के रूप में परिवर्तित हो जाती हैं। गर्भावस्था के दौरान जहां तक हो, एक्स-रे लेने से बचिये। हां, कुछेक मामलों में एक्स-रे की जरूरतें हो सकती हैं, तब पर्याप्त सुरक्षा/उदर-क्षेत्र को ढक कर ही एक्स-रे लेने चाहिए।

गर्भावस्था में प्रसव के लक्षण क्या हैं और प्रसव उत्तरोत्तर कैसे पूरा होता है ?

गर्भावस्था में प्रसव के लक्षण इस प्रकार होते हैं :

निचले पिछले हिस्से में दर्द की तरह महसूस होने वाला बार-बार का संकुचन उदर के अगले हिस्से की ओर बढ़ता जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गर्भाशय संकुचित होता जाता है जिससे वह शिशु को जन्म-नाल से बाहर ढकेल सके। सही प्रसव के संकुचन बिलकुल सही समय पर होते हैं व सामान्य तौर पर एकदम 15-20 मिनट पहले शुरू होते हैं और 30-35 सेकण्ड तक ही रहते है। जैसे ही प्रसव होने को आता है, संकुचन बढ़ता ही जाता है और बार-बार होते-होते 60 सेकण्ड तक रहता है। दूसरा लक्षण गुलाबी "प्रदर्शन" है। जैसे ही शिशु गर्भाशय ग्रीवा की ओर स्वयं को ढकेलता है, वैसे ही गर्भाशय-ग्रीवा खुलता है, और एक मांसपेशीय प्लग बाहर आता है और ढीला हो जाता है जिससे रक्त का एक अंश बाहर आ जाता है (यही है गुलाबी रंग का प्रदर्शन)।

योनि से पानी का एक झोंका आये तो उसका मतलब है पानी की थैली (उल्बीं कोश) जिसमें गर्भावस्था के दौरान पूरी अवधि तक शिशु रहा है, फूट गई है। अपने चिकित्सक से तब तुरंत संपर्क करें।

प्रसव अवधि हरेक के लिए अलग-अलग हो सकती है। प्रथम शिशु के दौरान औसत प्रसव अवधि 12 से 14 घण्टों की हो सकती है। इस समय की गणना प्रथम सही प्रसव संकुचन से की जाती है और वह समय अपरा (प्लासेण्टा) की डिलीवरी पर समाप्त होता है। प्रसव को 3 स्तरों में विभाजित किया जाता है :

1. गर्भाशय का संकुचन जो गर्भाशय ग्रीवा को फैलाता या खोलता है जिससे कि शिशु जनम-नाल (जन्म-नलिका) से बाहर आ सके।

2. शिशु जनम-नाल की ओर नीचे आता है और योनिक द्वार के बाहर आता है।

3. अपरा और झिल्ली योनिक द्वार से बाहर आ जाते हैं।

- रोजाना के कार्य से ही काफी कुछ व्यायाम हो जाता है ऐसा कहकर व्यायाम करना टालिये मत।
- ध्यान रहे कि दुर्घटना होकर गिरा देने वाले कार्य, जैसे भारी सामान उठाना, पानी की बाल्टी, गीले कपड़ों का बंडल आदि, से बचें। उठक-बैठक या दोनों पैर उठाने वाले व्यायामों से बचें। क्योंकि इनसे उदरीय और पीठ की मांसपेशियों पर तनाव आता है।
- गर्भावस्था के दौरान, अपनी स्वाभाविक और पहले के तौर-तरीके से उठना-बैठना, चलना ही सबसे अच्छा व्यायाम है। आपके शरीर का भारी वज़न बंटकर आपके गुरुत्व केंद्र को बदल देता है और आपके श्रोणि-प्रदेश में बढ़ा हुआ संयुक्त संचलन होने लगता है। इसलिए गर्भावस्था में, आपको यह जानना चाहिए होता है कि :—(क) अच्छी तरह सांस कैसे ले, (ख) अपने शरीर का संतुलित विकास कैसे करें और (ग) बिना तनाव के खड़े होने, चलने, बैठने और सामान उठाने की कला कौन-सी है।

अच्छी तरह खड़े होना

अपने वज़न को समान रूप में बांटते हुए दोनों पैरों पर अच्छी तरह खड़े हों ताकि पैर के पंजों और एड़ियों में संतुलन बना रहे। आगे झुकने की बजाय लंबाई मे सीधे खिंचे हुए खड़े रहने की आदत डालें। कंधे सीधे रखें व पीठ पर गड्ढा बनने वाले अंदाज से बचें।

अच्छी तरह बैठना

कुर्सी के अगले किनारे पर न बैठें। अलबत्ता कुर्सी की पीठ से पीठ लगाकर, पीछे की ओर बैठें, जांघों को सहारा देते हुए, पैरों को थोड़ा अलग करके, पैर ज़मीन पर सीधे हों।

ज़मीन से सामान उठाना

सामान को नज़दीक जाकर उठायें। घुटनों को झुकाते हुए, बैठते हुए और अपनी पीठ को सीधा रखकर ही वस्तु को अपने शरीर के बर खिलाफ कोहनियों को मोड़कर उठायें। अपने पैरों की मांसपेशियों का इस्तेमाल करते हुए पैरों को धीमे से सीधा करते हुए आहिस्ते से खड़े होने की स्थिति में आएं। अपने नितम्ब और घुटनों को मोड़ें न कि अपनी पीठ को। प्रसव के दौरान कभी-कभी मांसपेशियों के तनाव के कारण ही दर्द उठता है जिससे प्रसव होने में कठिनाई होती है। शारीरिक शिथिलता और ताकत जमाकर सांस लेने से प्रसव के समय गर्भाशय

के सकुचन के साथ तालमेल बैठता है जिससे प्रसव आसान हो जाता ह. जोर लगाकर सांस लेना, यह शिशु के जन्म के समय कोई व्यायाम नहीं है, बल्कि सांस की प्रक्रिया को आराम से करने की अवस्था है।

.डिलीवरी के बाद वे कौन-से व्यायाम हैं जिनको करने पर आप अपने दैनिक कार्य को जल्द-से-जल्द करने के लायक बन जाती हैं ?

जब तक रक्तस्राव बंद न हो, तनाव लाने वाले व्यायाम नहीं करने चाहिए। बिस्तर से उठकर, अपने आसपास टहलना भी एक अच्छा व्यायाम है जो आपकी मासपेशियों को सुदृढ़ करता है। पेट के बल लेटने से भी आपका गर्भाशय अपनी मूल स्थिति में जल्दी ही आ जाता है। फुर्ती बढ़ाने और मांसपेशियों को सक्रिय करने और गर्भावस्था के दौरान खिंची पेशियों को सामान्य बनाने वाले कुछेक सरल व्यायाम इस प्रकार हैं :

- पैर को ऊपर उठाना। पीठ के बल सीधा सोइये। बायें पैर को सीधा रखते हुए, अपने दायें पैर को बिस्तर से कुछ छः इंच ऊंचा उठायें। दायें पैर को धीरे-धीरे नीचे लाइएं। वैसा ही बायें पैर के साथ भी करें। पैरो को वैसे ही बदलते रहें और उस क्रिया को हर पैर के साथ 4 से 5 बार करें।
- अपने उदर की मांसपेशियों को तानने के लिए (चुस्त बनाने के लिए), सिर के नीचे तकिया रखकर, पीठ के बल सो जाइये। घुटनों को मोड़िये और पैरों को ज़मीन या बिस्तर पर सीधी अवस्था में रखें। अपनी पीठ को चाप की तरह झुकायें और अपने पश्च हिस्से (नितम्ब) को ज़मीन पर धकेलें। अब अपनी पीठ को ज़मीन के सहारे धकेलें और अपने श्रोणि-क्षेत्र को ऊपर उठायें। उदरीय मांसपेशियों को संकुचित करे। शिथिलता लाएं और ढीले होने के बाद पुनः वैसा ही करें। पहले-पहले 4 या 5 बार ऐसा करें।
- सीधा लेट जाएं। फिर अपने सिर को उठाइये जिससे आपकी ठुड्डी आपकी छाती को छू ले। कोशिश यह करें कि उस सतय तक आपके शरीर का कोई अन्य अंग न हिले। इस क्रिया को कई बार करे।
- अपने पैरों को थोड़ा फैलाइये और पैरों को अपनी ओर इतना सरकाये कि आपके घुटने सीधे कोण की तरह मुड़ जाएं। अपने नितम्बों को ऊपर उठायें और अपने शरीर को पैरों के तलुओं और कंधों के ऊपर टिका दें। अपने घुटनों पर एक साथ दबाव लाते हुए अपनी उदरीय मासंपेशियें को संकुचित करें।

* मासपेशियो के सामान्य तान या फुर्ती, आसन और शक्ति के लिए, अपनी पीठ के बल सीधा सो जाएं, पैरों और घुटनों को पास लाइये। घुटनों को छाती तक लाएं। हाथों को बाजू में सीधा तानें। कंधों को सीधा रखें और श्रोणि-क्षेत्र को तब तक मोड़िये जब तक कि बायां घुटना जमीन न छू ले। (दोनों पैरों को एक साथ मिलाये रखें)। केन्द्रीय अवस्था में आ जाएं। आराम करें। फिर दायीं ओर को इतना मोड़िये जब तब कि दायां घुटना ज़मीन न छू ले।
* टहलना हमेशा सर्वोत्तम व्यायामों में से एक है। लगभग तीसरे सप्ताह की शुरूआत में, आप बाहर टहलने जा सकते हैं, मगर उससे पहले घर के भीतर ही काफी टहलने का प्रयास करें। टहलते-घूमते समय उदर को भीतर की ओर रखें, ठुड्डी ऊंची रहे और हाथ हिलते रहें।

□□□

UARY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	JANUARY
TOBER	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	NOV
B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				FEBRUARY
V	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				DECEMBER
RCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	MARCH
C	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	JANUARY
RIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		APRIL
NUARY	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		JANUARY
Y	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	MAY
B	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	MARCH
NE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		JUNE
RCH	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		APRIL